

FACULTE DE MÉDECINE DE PARIS

Année 1922

312

ESSAI
SUR
L'HYGIÈNE SOCIALE

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

PAR

A. PION

PROFESSEUR-ADJOINT AU LYCÉE HENRI IV

Président : M. COUVELAIRE, Professeur



LES PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE
49, BOULEVARD SAINT-MICHEL
PARIS

1922

313

312

ESSAI
SUR
L'HYGIÈNE SOCIALE

318

Digitized by the Internet Archive
in 2026

FACULTE DE MÉDECINE DE PARIS

Année 1922

N°

ESSAI SUR L'HYGIÈNE SOCIALE

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

PAR

A. PION

PROFESSEUR-ADJOINT AU LYCÉE HENRI IV

Président : M. COUVELAIRE, Professeur



LES PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE

49, BOULEVARD SAINT-MICHEL
PARIS

—
1922

LE DOYEN : M. ROGER.
PROFESSEURS : MM.

Anatomie descriptive	NICOLA'S.
Anatomie médico-chirurgicale	CUNEO.
Physiologie	Ch. RICHET.
Physique médicale	André BROCA.
Chimie organique et chimie générale	DESGREZ.
Bactériologie	BESANÇON.
Parasitologie et Histoire naturelle médicale	BRUMPT.
Pathologie et Thérapeutique générales	Marcel LABBE.
Histologie	PRENANT.
Anatomie pathologique	LETULLE.
Pathologie expérimentale et comparée	ROGER.
	ACHARD.
Cliniques médicales	r. bz { WIDAL.
	{ GILBERT.
	{ CHAUFFARD.
Médecine légale	BALTHAZARD.
	{ DELBET.
	{ LEJARS.
Cliniques chirurgicales	{ HARTMANN.
	{ GOSSET.
Pharmacologie et matière médicale	POUCHET.
Thérapeutique	DUVAL Pierre.
	{ BAR.
	{ COUVELAIRE.
	{ BRINDEAU.
Cliniques obstétricales	{ VAQUEZ.
	{ CARNOT.
Clinique thérapeutique de la <i>Pitié</i>	{ RENON.
	{ LECENE.
Pathologie externe	BERNARD Léon.
Pathologie interne	MENETRIER.
Hygiène	SERGEANT.
Histoire de la Médecine et de la Chirurgie	JEANSELME.
Clinique propédeutique	TEISSIER.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	P. MARIE.
Clinique des maladies infectieuses	CLAUDE.
Clinique des maladies du système nerveux	NOBECOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	MARFAN.
Clinique infantile médicale	BROCA Auguste.
Clinique d'Hygiène de la première enfance	LEGUEU.
Clinique chirurgicale infantile	J.-L. FAURE.
Clinique des Maladies des voies urinaires	De LAPERSONNE.
Clinique gynécologique	SEBILLEAU.
Clinique ophtalmologique	
Clinique oto-rhino-laryngologique	

AGGRES EN EXERCICE

MM.	MM.	MM.	MM.
ABRAMI	DUVOIR	LARDENNOIS	PHILIBERT
ALGLAVE	FISSINGER	LE LORIER	RATHERY
BASSET	GARNIER	LEMIERRE	RETTERRER
BAUDOUIN	GOUGEROT	LEQUEUX	RIBIERRE
BLANCHETIERE	GREGOIRE	LEREBoullet	RICHAUD
BRANCA	GUENIOT	LERI	ROUSSY
CHAMPY	GUILLAIN	LEVY-SOLAL	ROUVIERE
CHEVASSU	HEITZ-BOYER	MATHIEU	SCHWARTZ
CHIRAY	JOYEUX	METZGER	TANON
CLERC	LABBE Henri	MOCQUOT	TERRIEN
DEBRE	LAINEL-	MULON	TIFFENEAU
DESMAREST	LAVASTINE	OKINCZY C	VILLARET

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MES CHERS MAITRES
de l'École de Médecine de Nantes
et de la Faculté de Médecine de Paris

*Avec tous mes remerciements les
plus cordiaux et mon très recon-
naissant souvenir.*

A MA FAMILLE

A MES AMIS

A MON CHER MAITRE
ET PRÉSIDENT DE THÈSE

M. le Professeur COUVELAIRE,
de la Clinique Baudelocque,
Officier de la Légion d'Honneur.

*Avec mes meilleurs sentiments de
gratitude pour m'avoir fait le
grand honneur d'accepter la pré-
sidence de ma thèse.*

ESSAI

SUR L'HYGIÈNE SOCIALE

PREAMBULE

HYGIÈNE INSUFFISANTE

Le Professeur Wurtz disait il y a quelques années : « L'hygiène publique en France est une façade derrière laquelle il n'y a rien. » M. le Docteur Roux a dit au dernier Congrès d'Hygiène sociale à l'Académie de Médecine : « Plusieurs médecins anglais et américains, venus en France pour la grande guerre et qui ont vécu dans nos villes et nos campagnes, m'ont posé la question suivante : « Comment expliquer que la France, où ont été faites les « découvertes de l'hygiène, les applique si peu ? »

« C'est, en effet, un objet d'étonnement pour les étrangers séjournant sur notre territoire, de constater que, dans la patrie de Pasteur, l'hygiène est presque partout négligée. »

Au même Congrès, M. le Professeur A. Pinard, dans son allocution à M. Leredu, Ministre de l'Hygiène, a exprimé son désir et celui de l'Académie de Médecine en ces termes :

« Nous voulons que les règles fondamentales de l'hygiène soient connues de tout le monde, car seulement alors

les populations auront le bénéfice de ses immenses progrès, réalisés depuis quarante ans surtout et en sentiront l'importance. »

Ainsi les *Maîtres de la Médecine*, après leurs devanciers, *proclament la nécessité de plus d'hygiène* et de réformes urgentes pour parer aux dangers qui menacent notre nation où il y a plus de décès que de naissances. Les médecins du passé avaient à lutter de toute leur âme contre la peste, le choléra, la lèpre, la rage, la diphtérie, la typhoïde et autres maladies à peu près vaincues ou jugulées grâce aux travaux des médecins et des savants, mais il reste à combattre d'autres fléaux silencieux, perfides et insidieux, plus meurtriers que la peste et le choléra.

LES MAUX SOCIAUX

Ce sont les *mauvaises procréations*, la *pauc natalité*, la *mortalité infantile*, l'*ignorance* et la *négligence* dans les *soins à donner aux enfants*, l'*alimentation irrationnelle*, la *précocité des rapports sexuels* chez un grand nombre, *pernicieuse à la croissance*, la *contamination trop fréquente de l'appareil génital*, la *syphilis*, la *gonococcie*, la *tuberculose*, l'*alcoolisme*, l'*arthritisme*, la *stérilité volontaire ou involontaire croissante*, l'*avortement trop fréquent*, le *célibat trop favorisé*, le *désir de trop de jouissance* qui débilitent ceux qui s'y adonnent, ce sont enfin de nouvelles *théories égoïstes* et immorales importées par les ennemis de la France, servant à détourner de leurs devoirs les plus sacrés ceux qui se laissent circonvenir et qui sont faibles ou dépravés.

Certes, la France a fait preuve d'assez grandes qualités diverses pour affirmer qu'elle n'est pas dégénérée, mais il faut avoir le courage d'avouer qu'à côté de l'élément sain et fort qui est la grande masse, il y a, comme chez tous les peuples, un élément plus prêt à subir les mauvaises in-

fluences que les bonnes s'il n'est pas assez instruit ni assez prévenu.

Les vertus morales, apanage de la majorité, ont tenu lieu jusqu'ici d'un peu d'hygiène, l'activité soutenue, les mœurs simples, le goût de l'économie, la sobriété, la vie calme, les qualités familiales ont assuré en général la santé et la longévité. Mais, si le commerce et l'industrie ont accru et généralisé le bien-être qui peut améliorer les humains, il s'est créé des ateliers à air confiné ou vicié, des besoins, des désirs et un excès de travail pour jouir de plaisirs plus nombreux. Des organes essentiels sont surmenés, malades et transmettent les tares aux descendants. *Les maladies sociales s'accroissent dans les villes et les campagnes.* Il est temps de remédier à ces fléaux sournois en faisant de l'hygiène l'une des obligations les plus absolues au cours de toute la vie.

Notre individualisme nous empêche parfois de nous *plier aux règles qui protègent les voisins*, et notre *enseignement de l'hygiène trop réduit*, sans obligation ni sanction, donne peu de bons résultats. Tous les dirigeants, les éducateurs, les parents devraient pratiquer et prêcher l'hygiène; or, chacun en fait à sa façon qui est un mélange de quelques vérités perdues dans de nombreuses erreurs et des préjugés d'un autre âge.

LA SANTÉ POUR TOUS

Et pourtant, chacun désire être beau, fort, intelligent et sain, chacun désire éviter la souffrance. Mais pour atteindre ce résultat possible, il faut une bonne hérédité et une vie conforme aux progrès de l'hygiène dégagée des erreurs du passé avec tant de peines et d'expériences par les médecins. Il est un devoir d'éviter les maladies et les tares. Celui qui se diminue par sa faute, diminue sa valeur et celle de son pays.

Dans ce petit travail, nous nous proposons de jeter un coup d'œil rapide sur la manière de vivre des hommes jusqu'à nos jours, afin de voir les progrès lents, mais constants, de l'hygiène. Nous chercherons les causes qui font prospérer ou dégénérer les hommes et les peuples. Nous étudierons, avec les Maîtres de la Médecine, la valeur de la race actuelle dans notre civilisation, nous chercherons les grandes vérités acquises et donnerons les conseils utiles permettant aux hommes de volonté de réaliser, dans une large mesure, l'idéal de tous : plus de santé, de force, de beauté et de joie à tous les âges de leur vie.

LA VIE HUMAINE AUX PREMIERS AGES

PRÉHISTOIRE

Les hommes apparurent les derniers sur la terre vers la fin du tertiaire, il y a peut-être plus de *dix mille siècles*. Ils habitaient les « forêts paradisiaques *pleines de fruits succulents* » dont ils se nourrissaient. Le climat *était uniforme et chaud*. L'imagination des poètes fait de cet âge un âge d'or. En réalité, ils avaient à se défendre contre une multitude de carnivores et de reptiles, et menaient une existence pleine de dangers. Ils apprirent à discerner les fruits comestibles des fruits toxiques, générateurs de douleur et de mort. Ces éléments de science alimentaire ne s'établirent pas sans de nombreuses victimes. D'intelligence encore bornée, ils peuplèrent néanmoins les forêts voisines et s'étendirent avec le temps sur tous les continents par les isthmes qui les reliaient alors. Les eaux glaciales du pôle ne refroidissaient pas la grande Méditerranée.

Les premières migrations eurent lieu au pléistocène inférieur, à l'âge de la massue et de la pierre brute. Les hommes *se nourrissaient de fruits et de grains, campaient en plein air*, couchés sur des lits d'herbes sèches. Souvent dé-

rangés par les félins de la forêt, ils craignaient surtout les grands mammifères, les éléphants anciens. Leur vie était pénible, pleine de risques et de misères.

Il y a environ quatre-vingt mille ans, vivaient les hommes de Chelles (Seine-et-Marne), plus évolués, armés de haches en pierres taillées. Ils se défendaient mieux contre les carnivores, ils les imitaient en tuant les herbivores, ils en utilisaient la chair et la peau. Ils vivaient et couchaient partout à l'air libre, exposés aux mêmes risques.

Bien longtemps après eux, vécurent les hommes du Moustier, quand l'isthme entre l'Europe et l'Amérique s'effondra. Les eaux glacées amenèrent le froid en Méditerranée et les petits glaciers, isolés sur les hauteurs, s'étendirent très loin sur les plaines actuelles. La vie se ramassa dans les forêts et les vallées élémentes où les vents froids forcèrent les hommes à s'abriter dans les cavernes humides disputées aux carnassiers. Les saisons se dessinèrent et la nécessité poussa les hommes à entasser des fruits secs et des grains pour se nourrir l'hiver. Ils vivaient de chair crue, graines crues, fruits secs, et se couvraient de peaux d'animaux.

Après quelques milliers d'années, au pléistocène moyen, les hommes de Solutrè (Saône-et-Loire) se servent de la lance, du javelot; *ils ont appris à faire du feu en frappant sur du silex*, ils vivent de *chair cuite*, de *grains et de fruits*. Ils éclairent leurs cavernes avec de l'huile et de la graisse brûlant dans une pierre creuse. Quoique mieux armés, ils se trouvent en face d'horribles dangers; les mammouths à longs poils les terrorisent.

Les hommes de la Madeleine sont bien plus évolués encore, ils ont dû vivre plusieurs milliers d'années après. Le froid les force toujours à se retirer dans les cavernes humides et enfumées, ou dans des huttes construites sous l'auvent des rochers, mais ils travaillent la pierre et les os et

domestiquent le cheval et les herbivores. Ils se défendent mieux des carnassiers, et le mammouth, terreur de leurs vieux pères, a disparu.

Au pléistocène supérieur, les glaciers se retirent, les forêts les remplacent. Le froid est moins vif, les mers se réchauffent. Saisons et climats se différencient, les hommes également. Les tribus de la forêt ont le teint clair, celles de la montagne ou exposées au soleil ont le teint bronzé. Leur complexion varie avec le climat, le genre de vie, la nourriture et l'habitat. Ce phénomène s'est accentué pour former les diverses races éparses sur le globe.

TEMPS LÉGENDAIRES

Il y a environ 20.000 ans, l'homme est déjà civilisé, il domestique le chien, le cheval, le mouton, le bœuf dont il se sert pour labourer. Il est agriculteur, éleveur, construit des huttes et maisons sur pilotis, en clayonnage et terre glaise, couche sur des lits d'herbes et de peaux de bêtes, s'habille de tissu grossier qu'il fabrique, de peaux cousues avec des aiguilles d'os, *mange de la chair cuite, des graines broyées et cuites, des galettes dures*, il moule *des vases en poterie cuite, des ustensiles de cuisine*, fabrique des bijoux. Il quitte les cavernes qui deviennent des lieux de sépulture. Les monuments mégalithiques, conservés jusqu'aux Celtes et Druides sont de cette époque. Les maisons sur pilotis sont un progrès mais les eaux sont très polluées. Le jour, l'homme est hors de l'habitation, à la chasse, au travail.

Dans ces âges anciens, la natalité était très grande, mais la mortalité était grande, à cause des risques et du manque de confort. La sélection se faisait par la survivance des seuls robustes. Les hommes avaient encore à lutter héroïquement et leur imagination développée donna naissance à des légendes qui se sont perpétuées jusqu'à nos jours. Tels furent les hommes avant la véritable histoire, pareils aux sauvages

actuels de l'Australie et de la Terre de Feu, chasseurs et pêcheurs, ignorant la poterie. Les habitants de l'Amérique, en 1492, en étaient à la pierre taillée; ils n'avaient pas découvert les métaux, éléments de la plus grande civilisation. Les Péruviens en étaient à l'âge du cuivre et du bronze.

TEMPS HISTORIQUES

Il y a 7.000 ans, Egyptiens, Chaldéens, Assyriens, Phéniciens, Israélites, Perses, Mèdes, Indiens et Chinois connaissaient le cuivre et le bronze, merveilleux instruments de civilisation. Dans ces pays, la vie fut organisée et spécialisée. La culture des champs, des prairies, des arbres, de la vigne, l'élevage du bétail, des volailles étaient très développés. Il y eut des rois, des armées, des chefs, des dirigeants, des architectes, des contremaîtres durs pour les nombreux travailleurs à la tâche : maçons, porteurs, charpentiers, tailleurs, tisserands, potiers, souffleurs de verre, sculpteurs, artistes en tous genres. Ceux qui ne finissaient pas leur tâche étaient frappés, torturés, noyés.

En Egypte, les riches avaient de belles maisons, semblables à *celles des Arabes actuels*, des meubles, des tapisseries, des habits, une bonne nourriture, mais tous, *les rois* surtout, *travaillaient beaucoup*. Les pauvres avaient des maisons basses, en briques séchées au soleil, avec toit de feuilles de palmier, ou bien ils couchaient dans les champs. Ils mangeaient des galettes de millet cuites sous la cendre. Partant avec l'armée, ils emportaient des vivres pour 15 jours ou un mois (galettes, oignons, fèves). Les petits enfants mangeaient du lait et de la farine de blé; plus grands, des légumes avec des tiges de papyrus. Ils étaient nus jusqu'à 15 ans. Les hommes avaient un pagne, les femmes une robe étroite et longue avec des bretelles. Les riches avaient un jupon plissé avec tunique.

La femme avait le devoir d'être mère; elle était très honorée.

Ils connaissaient les parfums, baumes, résines, gommes, les utilisaient pour les blessures, les maladies de la peau et pour les embaumements. Pour éviter les ophtalmies et adoucir l'éclat du soleil, ils se peignaient le tour des yeux avec de l'antimoine. Les riches portaient de grandes perruques pour éviter les insolationes et les congestions cérébrales. Le Professeur Guiart a montré qu'ils avaient la plupart des maladies et microbes actuels: pneumonies hépatisées, pneumonies pesteuses, variole, mal de Pott, paralysie infantile. Ils savaient, il y a 4.000 ans, qu'une épidémie de peste était due aux rats, ils cherchaient à les faire détruire par les chats et les serpents. 80.000 Israélites lépreux furent renvoyés au pays de Gosnem, il y a 3.400 ans. La médecine, enveloppée de formules religieuses, faute de mieux, s'efforçait de guérir et d'empêcher la contagion. Dans tous les autres pays, il en fut à peu près ainsi. La Chaldée eut une période remarquable de prospérité, de richesse et de beauté dûe aux travaux de canalisation et d'irrigation qui en firent un Eden pour l'époque.

Tous ces peuples (sauf les Assyriens, forts, guerriers et brutaux, les Bédouins, brigands des déserts) étaient industriels, plus artistes que guerriers. Par suite de leur confiance, leur imprévoyance, les Egyptiens, Chaldéens, Phéniciens et Israélites furent pillés, assujettis ou massacrés par les Bédouins, par les Assyriens habiles constructeurs de machines de guerre, voleurs, menteurs et jouisseurs. Les Mèdes et les Perses surtout, races d'une haute moralité, courageuses et fortes, abattirent la puissance infernale des Assyriens et rendirent à leurs propriétaires les terres ravagées.

Il ne suffit donc pas à un peuple d'être pacifique, vertueux et artiste, il faut qu'il soit en mesure de se défendre

victorieusement contre les peuples de proie, capables des plus horribles méfaits. De plus, ces peuples méchants, de basse moralité, finissent par être terrassés par les peuples de moralité élevée, se battant pour la défense de leurs biens et pour la cause de la justice.

Grecs et Romains dépassèrent en puissance, en belles idées, en œuvres diverses, en progrès scientifique et moral, en art plastique et guerrier, toutes les civilisations antérieures et contemporaines. L'historique de l'hygiène sociale et infantile donnera un sommaire des progrès réalisés chez ces peuples. Nous donnerons seulement ici quelques précisions sur l'habitation, la nourriture et les conséquences des états moraux de ces peuples.

A Sparte, l'habitation était simple, en bois équarri; peu de meubles, peu d'ornements. A Athènes, les rues étaient étroites, sinueuses, chaotiques, mal exposées, avec des maisons petites, basses, aux murs très minces, des chambres à coucher obscures, peu de meubles. Les hommes n'y restaient que la nuit. Le palais du roi Ulysse se composait de plusieurs bâtiments autour d'une cour, avec une dépression au milieu pour le fumier et les immondices baignant dans le purin. Dans la belle salle de réunion, ni fenêtres ni cheminée. Un grand feu y brûlait toujours et la fumée s'échappait par les interstices du toit d'où venait la lumière du jour. Les hommes dormaient dans de petites cellules presque sans meubles et sans lumière. Plus tard, les habitations s'améliorèrent.

Chez ces deux grands peuples, tant que durèrent les mœurs simples, l'éducation tant vantée, l'obéissance aux lois, le courage, les exercices harmonieux du corps et de l'esprit, les mâles et nobles vertus, les hommes firent des merveilles et des prodiges dans toutes les manifestations de l'esprit comme dans l'art de la guerre. Il y eut de formidables épanouissements de ce qui honore et élève les hom-

mes, et la race était forte, saine, productive et heureuse. Les *exercices* et l'*hygiène* empêchaient les *épidémies*. Mais quand les *belles morales* du stoïcisme et du souverain bien furent abandonnées par le plus grand nombre, quand ils quittèrent Socrate, Platon, Aristote, Cicéron, Sénèque pour suivre la morale du plaisir, d'Aristippe et d'Epicure, ce fut l'oubli des mâles vertus qui avaient fait la grandeur de ces peuples. La grande majorité ne songeait qu'à suivre ses penchants, ses passions, les mœurs s'amollirent, les femmes s'adonnèrent au vice, négligeant leurs enfants confiés à des éducateurs indignes qui les abandonnaient à tous leurs défauts et en faisaient des inutiles, sinon pire encore, et des malheureux. Parfois, pour rester dans l'opulence, on abandonnait les enfants en surnombre, ils devenaient esclaves s'ils n'étaient pas recueillis par les ménages sans enfants. Les filles étaient parfois élevées pour la galanterie, et les enfants déformés pour exciter la charité publique. Les hommes libres ne travaillaient pas de leurs mains, et les Hilotes en Grèce, les esclaves à Rome faisaient tous les travaux manuels nécessaires à la vie générale de ces pays. Ils étaient traités selon la valeur de leurs propriétaires, bien ou mal, mal le plus souvent. La débauche, les vices causèrent la dégénérescence du corps et de l'esprit, les maladies, le dégoût de la vie, le suicide. La natalité diminua, les enfants furent mal soignés, et il y eut des moments dangereux de décadence. C'est alors que les pouvoirs publics édictèrent des lois sévères contre les parents qui négligeaient leurs devoirs et contre l'infanticide. Les écrivains, les moralistes, les médecins, les empereurs ramenèrent peu à peu au culte du devoir, du beau, du courage, de la vertu, éléments seuls capables de procurer, aux hommes et aux peuples, la force, la santé, la joie et la dignité. Tant il est vrai que l'hygiène et la morale sont solidaires, et que ces deux peuples ont eu des moments de faiblesse pour l'avoir oublié à certaines périodes de leur vie.

HYGIENE SOCIALE. — HISTORIQUE.

Chez les peuples primitifs, certaines coutumes et précautions, nées de superstitions et d'expérience acquise, sont transmises de générations en générations : les Karagas (Brésil) connaissent la contagiosité de la tuberculose; les Kirgises, celle de la variole, ils chassent les varioleux; à Sumatra, les lépreux sont proscrits. Les Indiens Mosquito brûlent les contrées où sévissent des épidémies. Les nègres du Togo, les Karaïbes, enterrent les excréments. Aschantis et Siamois se font vacciner contre la variole.

Chez les Israélites, l'hygiène se développa sous Moïse, puis par le Talmud et la loi rabbinique : éloignement des matières fécales, hygiène du bâtiment, examen des suspects et éloignement des lépreux, prophylaxie de la syphilis, surveillance des viandes et rejet des viandes lades et tuberculeuses.

ALIMENTATION EN EAU

Antiquité. -- Installations locales et centrales. Hamurabi (2267-2213 av. J.-C.) avait pourvu Babylone d'une distribution d'eau du Tibre avec canaux à ciel ouvert. A Tyr, distribution d'eaux souterraines et canaux d'irrigation. Jérusalem, Damas étaient très bien approvisionnées. Les Egyptiens dérivait l'eau du Nil, avaient aussi des citernes, des puits. L'eau de l'Ilissus arrivait à Athènes par des canaux avec regards permettant l'échappement de l'air.

A Rome, quand les sources voisines furent insuffisantes et le Tibre souillé, on amena l'eau de sources assez éloignées et on fit des aqueducs pour alimenter les quartiers élevés. Détruits par les barbares et pendant les sièges, ils furent reconstruits aux quinzième et seizième siècles.

Pour éviter la souillure des eaux, Grecs et Romains élevaient des sanctuaires au-dessus des sources. Hippocrate condamnait l'eau de marais. Vitruve donnait les moyens de

rechercher l'hydrogène sulfuré et le carbonate de chaux dans l'eau, et des indications pour découvrir et amener l'eau du sous-sol. Les Romains pourvurent d'eau les villes conquises par eux.

Au *moyen âge*, des ordonnances punissaient sévèrement la souillure des puits et imposaient leur entretien. Il y avait des puits privés ou publics, puis des fontaines d'eau courante, des citernes, des installations centrales avec tuyaux de bois et machines élévatoires. Dans le nord de l'Europe, jusqu'au quinzième siècle, les conditions sanitaires de l'eau potable étant déplorables, son emploi fut parfois regardé comme une faute contre la bienséance! En 1573, Rantzau conseillait de n'en boire que bouillie. Au seizième siècle, première installation centrale à Copenhague.

Dès la plus haute antiquité, on employa les barrages de vallées pour retenir les eaux : Perse, Constantinople, Espagne.

La nécessité d'installations centrales fut reconnue très tôt : à Londres, la première date de 1215; à Paris, en 1457, l'aqueduc de Belleville; en 1624, celui d'Arcueil.

Les progrès accomplis par les temps modernes portent sur le nombre de villes desservies plutôt que sur les principes de distribution. L'eau est meilleure, plus abondante, préservée des souillures.

RUES, ÉGOUTS, ÉCLAIRAGE.

Antiquité. — Assyriens, Babyloniens et Egyptiens pavèrent les rues de leurs villes. Alexandrie eut des trottoirs.

A Rome, dès le sixième siècle avant Jésus-Christ, il y eut des rues pavées; la loi municipale de César ordonna qu'elles le fussent toutes et qu'il y eût des trottoirs entretenus par les propriétaires d'immeubles.

A Ceylan, dès 437 avant Jésus-Christ, à Athènes en 320, l'entretien des rues était surveillé. A Rome, sous Nerva

(96-98), il y eut de grandes améliorations. « L'état sanitaire s'est déjà fort amélioré, l'air est plus pur, et les causes de viciation dans la ville de nos pères ont disparu. » (Frontin.)

Dès 7000 avant Jésus-Christ, Babylone aurait eu des égouts couverts. A Jérusalem, les canaux de déversement étaient à ciel ouvert. En Italie, les Etrusques furent les premiers constructeurs d'égouts, les canaux en étaient régulièrement nettoyés, mais le Tibre fut souillé, et l'on n'y remédia qu'au siècle dernier. Rome avait des latrines publiques.

Moyen âge. — Dans les villes, on balayait la boue des rues et on comblait les trous; en dehors des villes, on parsemait les voies de gravier, et des faisceaux de bois liés entre eux comblaient les ornières et facilitaient le trafic. Dès le début du quinzième siècle, il y avait des trottoirs et des caniveaux pour l'écoulement des eaux dans les villes un peu importantes .

Paris fut probablement la première pavée sur une grande étendue, après une ordonnance de Philippe-Auguste. En 1185, ce roi, regardant par les fenêtres de son château (Palais de Justice) tomba en faiblesse sous l'action de l'odeur de voitures de déchets passant dans la rue. Il ordonna le pavage aux frais des habitants. Ce fut le tour des villes d'Italie au treizième siècle, puis celles d'Angleterre, d'Allemagne.

Les rues étaient remplies d'immondices, d'animaux morts ou vivants. Leur entretien était à la charge des riverains mais les ordonnances n'étaient pas appliquées. Lübeck eut des balayeurs de rues et des boîtes à ordures, dès 1366, mais en général la toilette des rues ne fut entreprise régulièrement qu'aux seizième et dix-septième siècles.

Les porcs encombraient les rues. Dès le début du douzième siècle, il fut interdit de les laisser dans les rues de Paris, mais en 1311 l'un d'eux causa la mort du fils aîné de Louis le Gros, par suite d'une chute de cheval. En 1368,

il fut interdit d'en élever en ville ainsi que des vaches, lapins et volailles. A Berlin, on l'interdit seulement au dix-septième siècle.

Des cabinets publics existaient à Paris au moyen âge, on en installa sous François I^{er}. On ordonna que les cabinets privés fussent installés à une certaine distance des puits, ou séparés d'eux par un mur profond de quatre pieds, sans compter les deux murs mitoyens. En Allemagne, au dix-neuvième siècle, il y avait encore des cabinets accrochés aux maisons au-dessus des rivières et s'y déversant directement.

Les eaux pluviales et usées s'écoulaient dans un caniveau formé par la pente du pavé, ou parfois elles étaient conduites à un collecteur par des canaux souterrains, et déversées dans la rivière ou les fossés de la ville. L'origine des champs d'épandage remonte au seizième siècle.

Berlin fut drainée systématiquement en 1876. A Paris, le premier canal couvert fut construit sous Charles V pour le ruisseau de la rue Montmartre. Sur la rive gauche, on ne fit rien jusqu'en 1605. La Reynie améliora la propreté des rues et, sous Louis XIV, le pavé du roi fut célèbre. Cependant, il n'y avait guère de fosses d'aisances, on vidait tout à la rue. Les égouts, commencés au dix-septième siècle, furent sérieusement installés par Belgrand après 1856. Dès 1782, il y eut des trottoirs, des water-closets fin dix-huitième siècle. Vers 1750, premier arrosage des rues. Les matières fécales, pour servir d'engrais, étaient transportées au dépôt de Montfaucon, on le supprima en 1849.

Pour l'éclairage, d'abord, quelques lanternes; en 1684, des lampes à huile, puis le gaz, en 1807, à Londres. A Paris, en 1558, 2.200 lanternes; en 1722, 5.772 lanternes à réverbère. Berlin fut éclairé en 1769 mais très mal encore en 1788.

L'HABITATION JUSQU'AU DIXIÈME SIÈCLE

Les habitations primitives des Germains furent des huttes en troncs d'arbres, ou creusées et à demi souterraines, des tentes en murs de paillassons, vannerie ou roseaux, des habitations lacustres. Une ouverture au toit servait à l'éclairage et à l'échappement de la fumée. Chaque habitation eut d'abord une seule pièce, puis on en bâtit de plus vastes divisées en chambres par des tentures et des cloisons de bois.

Comme meubles, des tables, lits, bancs et chaises. Pour l'éclairage des faisceaux de roseaux, plus tard des torches de résine, des lampes à huile.

Sous l'influence romaine, la construction fit des progrès : mosaïque, fenêtres, étages, toit et charpente, mais de nombreux effondrements furent dûs à une technique insuffisante.

La pierre servit d'abord pour les monuments publics, les églises, les palais. Les Romains enseignèrent à construire les voûtes.

Il y eut des cabinets d'aisances en dehors ou à l'intérieur des habitations. Dans chaque pièce des maisons importantes, un fourneau et une cheminée. Pour l'éclairage, cierges et chandelles. Dans les cours, des puits avec chaînes et poulies. Nul souci de l'évacuation des eaux ménagères, sauf exceptionnellement comme à Strasbourg, où l'évêque Erchenbald, mort en 991, prescrivait l'évacuation des immondices vers un endroit déterminé.

Les couvents, véritables villes, avaient les demeures les mieux installées.

Au cours du second moyen âge, les habitations rurales sont encore en bois ou en claies, transportables souvent. Les pièces sont basses, les fenêtres très petites, l'air vicié. Le verre n'apparaît dans les maisons rurales que vers la fin

du dix-septième siècle. Les cabinets d'aisances étaient très rares.

On connaissait l'importance de la souillure de l'eau : en Saxe, une margelle devait entourer les puits. Il y avait aussi une police des constructions.

L'habitation bourgeoise était plus soignée, souvent à plusieurs étages, mais les porcheries nuisaient à l'alignement des rues qu'elles rétrécissaient. Les balcons et encorbellements empêchaient l'entrée de l'air et de la lumière et favorisaient les incendies. A Vienne, au seizième siècle, toutes les maisons n'avaient pas de vitres. Les toits de chaumes et roseaux subsistèrent longtemps. Au seizième siècle, l'usage de construire en pierre se répandit, il ne fut obligatoire qu'en 1904, en Norvège. Beaucoup de villes ont encore des arcades du moyen âge.

Les cabinets d'aisances, à l'intérieur des maisons, furent imposés en Allemagne au quinzième siècle, en France au seizième, mais on n'obéit pas. Les fosses d'aisances, quand elles existaient, n'étaient pas étanches et contaminaient l'eau, on s'en inquiéta très tard : en 1858 seulement à Munich. On les curait rarement. Aux seizième et dix-septième siècles, rois, princes et nobles dames donnaient audience et prenaient leurs repas sur de somptueuses chaises percées, mais ces sièges étaient rares, et l'on se soulageait un peu partout. Les châteaux avaient généralement des cabinets. A Erfurt, ils se trouvaient sous la salle où se tint la diète de 1183. Les solives cédèrent, beaucoup d'électeurs tombèrent et périrent dans ces cabinets.

Pour le chauffage, dès le treizième siècle, on employa des fourneaux de poterie, puis de fonte. La houille fut peut-être employée dès la fin du douzième siècle. On savait malsain l'emploi des braisières à charbon de bois.

Le sol, dallé, était recouvert de paille ou de fleurs et

feuillage, les murs, longtemps sans apprêts, puis peints et couverts de tapis.

Aux quatorzième, quinzième et seizième siècles, on savait qu'il fallait une habitation de préférence dans un lieu haut et sec, sans brouillard malsain, avec de l'eau potable, exposée au Nord, à l'écart de la voie publique, des moulins et des forges.

Les dix-septième et dix-huitième siècles s'attachèrent plus à l'ornementation qu'à l'hygiène. Les Anglais, les premiers, s'occupèrent de l'éclairage, la ventilation, de la question de l'eau potable et des eaux usées.

BAINS

Ils étaient un usage religieux chez les Egyptiens, Perses, Juifs et Mahométans. Les Grecs se baignaient dans les rivières, puis installèrent des bains chauds. Ils en introduisirent l'usage à Rome où de nombreux établissements furent créés, les empereurs construisirent des thermes célèbres. Il y en eut en Gaule, en Germanie, à Constantinople, chez les Arabes, les Turcs. Ils devinrent des lieux de débauche, hommes et femmes se baignant ensemble; aussi le christianisme considéra comme œuvre méritoire l'abstinence de bains. Il ne les interdit pas mais défendit d'en user par sensualité. Les couvents avaient des installations de bains.

Le savon est mentionné dès le huitième siècle.

Très bon marché, les bains étaient fréquentés par tous au moyen âge, on y envoyait écoliers et apprentis. La crainte de la lèpre les avait mis en honneur, mais cette maladie disparaissant, leur fréquentation devint moins assidue dès le quinzième siècle et, au seizième siècle, au lieu de se baigner on se parfuma. La débauche régnant dans les établissements de bains, l'Eglise les combattit. On craignit d'y contracter la peste et la syphilis (il y eut des cas de contamination par suite de l'application de ventouses dont on

usait après le bain). La fréquentation des eaux thermales leur fit du tort. Enfin, le prix des bains augmenta avec celui du combustible. Les salles de bains privées devinrent nombreuses, à la fin du seizième siècle et au début du dix-septième, les bains n'existèrent plus comme institutions populaires. Plus tard : Liverpool en 1842, Londres, la France eurent des bains publics mais ils n'ont pas repris leur place des quatorzième et quinzième siècles.

PROPHYLAXIE DES MALADIES CONTAGIEUSES

Lèpre. — Connue des Egyptiens, Israélites et Perses, qui isolaient les lépreux, elle a peu éprouvé Grecs et Romains. Connue en Occident dès le sixième siècle, elle prit de l'extension après les Croisades, on la crut héréditaire. Les suspects furent examinés d'abord par les synodes, puis par les lépreux, enfin par les médecins. On leur imposa un isolement rigoureux, un costume spécial, on alla jusqu'à les brûler. Ils vivaient d'aumônes. La lèpre disparut peu à peu, Louis XIV rendit toute liberté aux lépreux mais les préjugés contre eux et leurs descendants persistèrent.

Peste. — Les premières mesures contre elle sont du quatorzième siècle : interdiction de laisser pénétrer dans les villes des suspects de maladie ; mesures de nettoyage des villes ; interdiction d'élever en ville certains animaux ; obligation d'ensevelir les cadavres dans des fosses profondes ; importation de fruits verts interdite. Essais de cordons sanitaires. Mais on fait des processions, on ensevelit mal les cadavres, on les enterre dans les villes (rarement on l'interdit, comme à Erfurt, à Vienne, en France).

En 1399, Gian Galeazzo Visconti ordonna la première désinfection : aération des maisons où il y a eu un mort, fumigations, bottes de pailles brûlées (comme Hippocrate, à Athènes), lavage des draps et couvertures. Laveurs et

désinfecteurs spéciaux. Grave erreur : on lavait à l'eau froide avant d'employer l'ébullition.

A Venise, en 1403, première quarantaine avec lazaret dans une petite île. Même installation en 1476, à Marseille; en 1720, à Londres. Suppression de fêtes, de marchés. En Allemagne, on disait des messes spéciales. A Paris, en temps d'épidémie, mesures de propreté : balayage des rues, construction de cabinets dans chaque maison, isolement des malades, claustration; encombrements interdits; quarantaines, fumigations pour désinfecter; médecins d'épidémie. Aucune mesure préventive. Au seizième siècle, une seule nouveauté : les hôpitaux flottants.

Au dix-huitième siècle, la peste sévit à Hambourg, Marseille, Messine. Les pays voisins s'en préservèrent en surveillant et éloignant voyageurs, navires et marchandises venant des régions infectées.

En 1840, la France fit élaborer une convention sanitaire concernant la prophylaxie de la peste, du choléra, de la fièvre jaune. Les autres Etats y adhérèrent. La Turquie réorganisa son service sanitaire et établit un service de quarantaine. Des conférences complétèrent la Convention de 1840.

L'assainissement des villes est la principale cause d'extinction de la peste.

HOPITAUX

Il en existait dans l'Inde dès le cinquième siècle avant J.-C. A Rome, dès le deuxième siècle avant J.-C., il y eut des cliniques, mais il n'est question d'hôpitaux que sous l'Empire.

Le christianisme imposa l'obligation de prendre soin des malades; on construisit des hôpitaux qui servirent d'asile aux étrangers et mendiants. Ils eurent un grand développement, surtout en Italie. Les couvents avaient des hôpi-

taux; on y employait des remèdes miraculeux et le séjour près des reliques. Les moines s'instruisirent quand la médecine fut enseignée dans les Universités.

Aux quatorzième et quinzième siècles, les hôpitaux souffrirent des guerres. Au seizième siècle, on sécularisa en beaucoup d'endroits l'administration. La gestion de l'Hôtel-Dieu, à Paris, était devenue défectueuse : des malades atteints de diverses maladies contagieuses étaient plusieurs dans un même lit. En 1765, un quart des malades y mouraient; à la Charité, un huitième. Des réformes étaient décidées au moment de la Révolution. Elle agit sur l'organisation du service des hôpitaux, qui furent administrés par des médecins et où les étudiants suivirent des leçons cliniques.

Les hôpitaux du premier Moyen Age étaient très hygiéniques, clairs, aérés; les soins y étaient assidus, mais les connaissances médicales insuffisantes. Aux quatorzième et seizième siècles, au contraire, la construction rendait l'aération et l'insolation insuffisantes; les étages se superposaient : érysipèle, pourriture d'hôpital, fièvre puerpérale en résultaient. La réforme de la construction vient d'Angleterre : bâtiments isolés dans un grand espace, jardins; suppression des corridors, aération et ventilation.

RAPPORTS DES SEXES ET MALADIES SEXUELLES

Les plus anciennes mesures prophylactiques datent des Egyptiens et des Israélites : bains, épilation, circoncision (précepte religieux chez les Juifs). Moïse réagit contre la prostitution professionnelle des Juives. Les prêtresses d'Astarté et de Mélitta furent des prostituées mercenaires.

En 594 avant J.-C., Solon fonda à Athènes la première maison publique pour préserver les femmes et jeunes filles respectables. Chez les Romains, ces maisons étaient sales,

sans amateurs ; les lieux de débauche étaient les bains publics.

A l'époque chrétienne, l'Eglise luttait contre la débauche, sanctifia le mariage, punit sévèrement l'adultère (de mort, parfois) ; mais l'immoralité régnait partout. Peu à peu, les droits de vengeance et de mort du mari outragé disparaissent, mais l'adultère entre chrétiens et israélites est puni du feu ; au seizième siècle, du fouet. Les crimes contre nature, l'infanticide, les viols, sont punis de mort par la *Constitutio Criminalis Carolina* de 1532.

En Allemagne, pour lutter contre les maladies sexuelles, on installa des maisons publiques avec visite des prostituées ; mais la surveillance des femmes libres suivant les armées, accourant aux fêtes populaires, aux marchés et réunions d'église, causa beaucoup d'ennuis aux villes du Moyen Age.

En France, il y eut des corporations de prostituées. Louis VIII (1223-1226) leur interdit de porter des ceintures dorées. Quand cette mesure tomba en désuétude, naquit le proverbe : « Bonne renommée vaut mieux que ceinture dorée. » Le clergé luttait contre la prostitution. En 1245, le roi interdit les maisons de prostitution ; on dut les tolérer en 1254 en imposant aux filles des signes distinctifs, et le séjour dans certains quartiers. Mais la cour, le clergé donnaient le mauvais exemple ; les seigneurs exerçaient le droit de première nuit. Charles VII tira des revenus des maisons de femmes et ce fut en usage chez les princes allemands. A la fin du quinzième siècle, sur 150.000 habitants, Paris comptait 5 à 6.000 prostituées. Les Etats Généraux de 1560 décidèrent la fermeture de toutes les maisons publiques. On s'efforça de créer des maisons de repentir, de secours, de pénitentes ; mais elles furent sans grande action. Sous Louis XV, à Paris, plus de 32.000 prostituées (Sabatier).

Jusqu'à la fin du quinzième siècle, aucune prophylaxie.

Le 6 mars 1495, le Parlement ordonna à tout étranger syphilitique de quitter Paris dans les vingt-quatre heures; il interdit aux habitants malades de circuler en ville, les sans-asile devaient se faire soigner. En 1684, Louis XIV ordonna le traitement des prostituées malades. Les hôpitaux furent insuffisants, les lits étant occupés par plusieurs malades : 25 lits pour 100 malades. Le contrôle médical n'entra réellement en vigueur qu'en décembre 1802, quand on ouvrit le Dispensaire de salubrité. Puis la visite des filles se fit à leur domicile et à la Préfecture de Police : de 1823 à 1832, chacune fut visitée trente fois par an, d'après Parent-Duchatelet. Actuellement, il n'y a plus de maison publique officiellement reconnue à Berlin, mais la prostitution clandestine y règne. A Vienne, en 1820, 20.000 filles, et en 1848, 6.000 hommes en état de vagabondage spécial. L'état de siège de 1848-1853 permit de sévir contre eux, et ils ont presque disparu. En 1873, règlement moderne : inscription de toute prostituée sur les registres de police, chacune recevant un livret de santé pour aller à la visite médicale deux fois par semaine.

HYGIENE INFANTILE. — HISTORIQUE.

Chez les Indiens et les Egyptiens, il y avait déjà des rudiments d'hygiène de l'enfance.

Chez les Indiens, les trois premiers jours, avec le lait de la mère, l'enfant prenait du beurre et un peu de sel ou du miel. Les enfants furent isolés en cas de maladies contagieuses. Variolisation.

Les Grecs livraient à la mort les enfants difformes ou chétifs. Les forts et bien constitués, dès 7 ans, étaient soumis à l'éducation de l'Etat : gymnastique, tir à l'arc et au javelot, même pour les filles, à Sparte, avec inspection de la jeunesse tous les dix jours. A Athènes, on visait à former

le corps d'une façon harmonique qui eût de bons effets sur l'esprit.

A Rome, le père pouvait exposer l'enfant mal conformé, avec l'assentiment des cinq plus proches parents. A l'origine, allaitement maternel, puis nourrices. Les filles se seraient déjà la taille au temps de TERENCE et de GALIEN; elles étaient mariables à 12 ans, mais plutôt à 14 ou 16 ans. Vers la fin de la République, amollissement des mœurs, appréhension des charges de l'éducation, diminution des naissances. NERVA, le premier, ordonna que les enfants nécessaires fussent élevés aux frais du Trésor public. Fondations charitables de particuliers. ANTONIN créa des médecins spéciaux pour les indigents. CONSTANTIN le Grand ordonna aux communes de nourrir tous les enfants manquant du nécessaire. En 318, une loi punit de mort l'infanticide. Chez les anciens Allemands, la postérité nombreuse était honorifique, les mariages contractés pas très tôt, mais la fidélité rigoureuse entre époux. Les nouveau-nés étaient plongés dans l'eau froide. GALIEN en signala les dangers. Exposition permise pour l'enfant difforme ou né un jour néfaste, sauf si l'enfant avait absorbé de la nourriture ou avait été aspergé d'eau. Les orphelins avaient un tuteur.

Au Moyen Age, le christianisme suscite l'intérêt pour les orphelins et les pauvres. Dès le cinquième siècle, l'Eglise organise l'assistance des enfants trouvés : on les recevait dans des cuves de marbre aux portes des églises, les marguilliers enregistraient les dates et cherchaient des parents adoptifs. Les maisons d'enfants trouvés, déjà existantes sous JUSTINIEN, sont nombreuses au Moyen Age et dirigées par les évêques. Nombreux orphelinats.

HYGIÈNE SCOLAIRE AU MOYEN AGE

Dès le sixième siècle, premières écoles chrétiennes dans les cloîtres des Bénédictins. De la cinquième à la quinzième

année, vie dure, morne, empoisonnée par des peines sévères : réclusion, privation de nourriture. Dans les écoles de cathédrales, discipline rigoureuse, châtiments corporels, mais défense de blesser les enfants. Boissons et aliments très simples, silence pendant les repas. Gymnastique exclue comme visant à des avantages extérieurs.

Aux huitième et neuvième siècles, Charlemagne développa les écoles pour enfants de toutes conditions. On donnait des coups de bâton, le fouet aux enfants déshabillés et attachés à une colonne. Le Schwabenspiegel défendait de donner plus de douze coups de verge de suite. Au quinzième siècle, pas de locaux spéciaux pour les écoles. Pas de vacances régulières, sauf les jours de fête d'Eglise et généralement deux après-midi par semaine. Les enfants écrivaient sur leurs genoux, avec leur encrier suspendu au côté. Pas de tables, des petits bancs sans dossier. Aucune inspection supérieure : tenait école qui voulait. Enseignement en commun, une ou deux heures par jour. Au milieu du quinzième siècle, dans les écoles supérieures, progrès réalisés par les humanités. Pour les jeunes nobles, exercices corporels : arc, escrime, équitation, natation, chasse, jeux de guerre, mais peu d'enseignement scientifique.

Dans les derniers siècles du Moyen Age, la jeunesse des villes s'exerçait à la course, à la lutte, à l'arc, à la balle. Beaucoup de localités avaient des places de récréation et de jeu : Nuremberg, Cologne, Bâle. Au dix-septième siècle, on ne pratique plus ces exercices, ou du moins on a peu de documents sur eux.

HYGIÈNE PRIVÉE AU MOYEN AGE

Immobilisation des nouveau-nés dans leurs langes. Sevrage milieu ou fin de la deuxième année. Comme nourriture artificielle, bouillie de lait et pain blanc. Les enfants

sont confiés à des étrangères, même chez les artisans, et soignés par les vieilles femmes et les sages-femmes.

Aux seizième et dix-septième siècles, en Allemagne et en Angleterre, l'assistance sociale s'occupe des enfants sains et des enfants malades. Dans les pays latins, c'est l'assistance privée, et surtout l'assistance religieuse, avec saint Vincent de Paul en France. Pas d'hôpitaux spéciaux pour enfants. Dans les écoles, châtiments corporels, interdiction de se baigner en pleine eau; nourriture sans doute longtemps mauvaise.

Au dix-huitième siècle, par de petits traités à la portée de tout le monde, les médecins essaient de faire comprendre la nécessité de se soigner, la nécessité surtout de soigner les enfants. Les gouvernements prennent des mesures prophylactiques plus générales, mais l'instruction des masses est lente. L'allaitement maternel est de plus en plus abandonné, le biberon apparaît. On donne beaucoup de bouillies aux tout-petits et très peu de viande aux enfants plus âgés et aux adultes, car on croyait qu'elle rendait le caractère féroce et exagérât prématurément les penchants sexuels.

Le corset se propage. Les enfants malades sont mal soignés.

Rousseau et Pestalozzi réagissent contre l'éducation sans système. On crée des établissements pour l'instruction des sages-femmes. On se préoccupe de l'assainissement des hospices et des asiles d'enfants dont Armstrong et J.-P. Frank réclamaient la réforme : ventilation améliorée, locaux plus propres, nourriture meilleure, soins de la peau. La prophylaxie est améliorée, les bains plus fréquents, la nourriture assez rationnelle, quelquefois insuffisante.

A Londres, au dix-huitième siècle, la mortalité des enfants trouvés est de 80 0/0; en France, dans les grandes villes, celle des nourrissons va de 40 à 80 0/0. La syphilis est très fréquente et meurtrière. Dès 1767, Lyon confie les

nourrissons à des parents adoptifs à la campagne, avec gratification si l'enfant arrive à sa première communion, plus forte s'il atteint dix-huit ans. Partout on cherche à développer la salubrité en donnant plus d'air et de lumière.

L'hygiène scolaire était mauvaise, les écoles trop éloignées, les parcours trop longs pour les enfants de quatre ou cinq ans forcés d'aller à l'école. Salles basses, insuffisamment éclairées et généralement encombrées. Bancs souvent sans dossier. De nombreux accidents étaient dus aux punitions : coups de bâton, élèves fouettés à nu, enfants de six à sept ans à genoux une demi-heure sur une bûche anguleuse. Des règlements essaient de remédier à tout cela. En 1788, un règlement tyrolien excluait de l'école jusqu'à complète guérison les enfants atteints de maladies contagieuses. Quelques pédagogues : Basedow, Salzmann, Pestalozzi, essaient de remettre la gymnastique en honneur ; ils ont peu d'imitateurs.

En Autriche, dans les ateliers, les enfants sont soignés, nettoyés, surveillés sous le contrôle des autorités et des ecclésiastiques.

Au dix-neuvième siècle, le développement de l'industrie nuit aux enfants, qui dégénèrent à cause du surpeuplement et du défaut d'alimentation rationnelle. Les polycliniques et hôpitaux d'enfants se multiplient. Grands progrès de l'hygiène scolaire, protection des nourrissons, réglementation du travail des enfants et, en général, grands progrès de l'hygiène après 1870. Elle s'impose de plus en plus devant l'accroissement des maladies sociales, la diminution des naissances et la mortalité infantile trop grande encore.

LE VILLAGEOIS ET LE CITADIN

LES VILLAGEOIS D'AUTREFOIS

Avec le christianisme, c'est surtout l'âme qui compte. Tous les enfants doivent vivre, se plier à la croyance, se préparer à la vie future. Ce fut un progrès pour l'amélioration des mœurs, le respect et la dignité de l'homme; mais les soins du corps, enveloppe de l'âme, furent souvent négligés, comme moins essentiels. Au cours des dix-huit premiers siècles de notre ère, l'hygiène a subi une évolution lente, mais certaine. Les médecins et les dirigeants eurent chacun leur part au progrès; mais combien de drames, de misères, de famines, de morts, résultant des guerres longues, des invasions, avant et après l'unité de la France! Que de belles qualités dans toutes les classes sociales! Que d'héroïsme! Mais aussi que de rivalités causant bien des maux! Bien des écrivains nous montrent la misère du peuple, « animaux sauvages courbés vers la terre qu'ils remuent avec une opiniâtreté invincible ». (*La Bruyère*.) Souvent ils mangeaient de l'herbe, des racines et peu des céréales qu'ils cultivaient. En 1780, même, il y avait des pays où bien des femmes âgées de trente ans en paraissaient cinquante ou soixante. L'hygiène du peuple était fort négligée; ils étaient mieux, certes, que le peuple égyptien, les Hilotes, les esclaves romains, les serfs d'autrefois, mais accablés d'impôts et d'exactions diverses. Ignorants, pauvres, mal nourris, mal logés le plus souvent, anxieux, les membres raidis par les gros travaux, les agriculteurs manquaient d'élégance et n'en valaient pas moins pour cela.

LES VILLAGEOIS ACTUELS

Les littérateurs les ont représentés souvent ignorants, rapaces, égoïstes, méfiants, envieux; mais ils ont trop oublié

leurs qualités et leurs mérites. Certes, il y en a qui ont des défauts et des vices, mais leur psychologie vaut celle des villes et, pour être moins compliquée, elle est parfois meilleure. Ils sont surtout actifs, courageux, économes, persévérants, patients, intelligents et aussi dévoués et généreux; ils ne comptent pas leurs peines. Chaque village a ses élites, ses héros dans les deux sexes et ses nobles cœurs. Comme dans la ville il y a de grands efforts, de beaux gestes, des âmes élevées, avec moins de déchets sociaux qu'en ville.

Il y en a, en France, 24.248.850 ruraux sur 38.470.584 habitants — les deux tiers de la population — et ils travaillent à peu près tous. Avec 30 millions d'agriculteurs de plus, pour bien cultiver son sol, la France pourrait nourrir plus de 120 millions d'habitants. Il en faudrait 250 millions au moins pour exploiter une partie de nos riches et saines colonies africaines.

Il y a encore beaucoup de vérités à enseigner au villageois, bien que les progrès soient grands depuis la Révolution, et surtout depuis trente ans. Baigné d'air pur et de soleil qui fortifie, s'exerçant toute la journée (ce qui est excellent), il *devrait être robuste, fort et sain*; mais, la nuit, il dort souvent dans des chambres à air confiné, parfois à côté du bétail. Il perd le bénéfice de la journée. Il balaie à sec, se lave peu; il est pressé le matin et fatigué le soir. Les mères allaitent peu pour divers motifs; quelques-unes prennent trop de café et d'alcool. L'on boit dans le même verre, on panse les plaies avec de la toile d'araignée, de la mie de pain mâchée. La désinfection ne se fait pas et des familles entières meurent. « Autrefois, dit-il, l'on ne faisait pas d'hygiène et l'on devenait vieux. » Mais la vie a changé; si des dangers ont disparu, d'autres surgissent : chacun doit en être instruit : *le médecin est le plus capable de donner de bons conseils; il doit être écouté*. Le

villageois aime les champs où ont vécu ses vieux pères, améliore le sol, est avide de savoir ce qui est utile à la terre, au bétail, à ses productions. Il a le jugement, le bon sens pour reconnaître les vérités qu'on lui enseigne. *L'école, la postécole doivent l'instruire toute sa vie : en hygiène pour la beauté de son corps, en agriculture pour la fertilité du sol, la santé du bétail et des basses-cours.* Nous en ferons alors un artiste, espoir d'une bonne nation.

LES CITADINS

Les citadins, ouvriers en tous genres, furent toujours un peu mieux que les agriculteurs : plus instruits, formés en corporations, ils obtinrent certaines libertés et des droits. Ils étaient un peu agriculteurs, avaient un jardin, assez d'air; ils comptaient dans les villes. Actuellement, dans les petites villes, ils sont assez bien, et quand les services d'hygiène produiront de bons effets, les ouvriers seront assez favorisés pour vivre en bonne santé; mais, dans les grandes villes, les taudis, les séances dans les cafés puants, les promiscuités, les excès sont bien connus. Là, un grand relèvement est à faire sur un bon tiers de la population ouvrière qui est la proie des maladies et des vices. Il y a bien 60 0/0 d'ouvriers sérieux; mais, parmi les bons, il y en a qui font trop bonne chère et prennent les vices de certains bourgeois : la gourmandise, les excès sexuels ou la sensualité; ils contractent plus de maladies vénériennes et contagieuses. Ils boivent deux ou trois litres de vin, des apéritifs, de la bière, *alors qu'un litre de vin est la dose maxima.* Ils n'ont pas été instruits; ils écoutent la réclame qui enlève leur argent, leur santé, et il n'y a aucun contre-poids à tout cela. Un homme ne doit pas plus boire trois kilos de vin que manger trois kilos de pain ou de viande, ni manger et jouir plus que la normale, sans forcer et détraquer la machine. Ce sont mille choses qu'il faut ensei-

gner pour que les enfants au moins ne tombent pas dans les mêmes défauts.

Les citadins sont au nombre de 14.221.734, dont 8 millions environ de travailleurs manuels et intellectuels, chez qui les qualités ou les défauts sont souvent exaltés. Les travailleurs de l'esprit, savants, médecins, inventeurs, philosophes, industriels, littérateurs, artistes et jurisconsultes se passionnent à la recherche de la vérité de la beauté, du bien social. Ils sont les guides et le cerveau de la nation et du monde; mais ils *pensent plus à leur travail qu'à l'hygiène.*

Les travailleurs manuels, ouvriers en tous genres, ont, en majorité, une haute conscience de tous leurs devoirs. Mais, hélas! combien de victimes de l'ignorance, de l'erreur, de leurs mauvais penchants! Les contagions, l'arthritisme produisent chez eux de grands ravages. De plus, le travail dans les usines : poussières, air confiné, gaz délétères, chaleur excessive, buées, etc., réduisent la vie des travailleurs. (Les ingénieurs s'efforcent de plus en plus à réduire tout ce qui est nuisible, l'hygiène industrielle a beaucoup progressé et les recherches continuent.) Mais les ouvriers exagèrent parfois les plaisirs matériels, *prennent trop de viande et de boissons* qui les courbaturent et les intoxiquent, alors qu'il leur faudrait beaucoup de végétaux et d'amylacées. Ils deviennent alcooliques, arthritiques et très sensibles aux infections.

LA PROPRETE DU CORPS

HYGIÈNE DE LA PEAU

Le corps doit être lavé, savonné le plus souvent possible, comme les pieds, les mains et la figure. Les lavages entraînent les microbes, les champignons, insectes qui causent les maladies, et ils fortifient l'organisme. La circulation et la

respiration cutanée se font mieux. Anglo-Saxons, Suédois, Japonais sont très propres et ont moins de malades. Donc, corps propre, vêtements propres : c'est nécessaire, car il y a plus de 3 millions de glandes sudoripares, sécrétant par jour un litre ou plus de sueur, contenant 20 grammes environ de matières solides (chlorure de sodium, urée, acides, etc., etc.) et de l'eau (980 grammes), des toxines ou poisons du sang. Il y a aussi des débris de cellules superficielles de la peau qui se renouvellent sans cesse; il faut les enlever, sinon les microbes pullulent au-dessous et les plaies sont plus dangereuses. Il faut enlever ces déchets et changer les vêtements qui en sont imprégnés. La respiration se fait aussi par les millions de pores de la peau qui est tapissée de terminaisons sensitivo-sensorielles; la propreté les maintient en bon état et conserve l'intégrité des nerfs musculaires. La propreté évite furoncles, anthrax, impetigo, causés par des microcoques. Les poux, punaises, puces, moustiques, piquent mieux la peau sale.

Les mains doivent toujours être lavées au savon avant les repas; l'on évite ainsi des maladies. Les pieds, la figure, la bouche doivent être souvent lavés : les pieds, parce que l'on marche, ils transpirent souvent et reçoivent la poussière; la figure, la bouche parce qu'ils sont souillés par les poussières : se gargariser, se laver l'arrière-gorge. Nettoyer les fosses nasales avec de l'eau salée tiède ou boriquée, ou avec de l'eau de Cologne étendue. Le cuir chevelu doit être nettoyé aussi. Avoir peu de barbe, qui retient poussières et microbes. Lavage des organes intimes également.

Prendre des bains sous les diverses formes (baignoire, douche, tub, etc.). Un simple baquet d'eau froide ou chaude, pour ceux qui n'ont pas d'autre installation, donne le même résultat. Les bains-douches s'organisent, et c'est un bien.

LES VETEMENTS

A notre époque, il suffit de savoir se bien garantir selon les saisons et les intempéries pour éviter bien des maladies, car chacun peut s'habiller assez confortablement. Par temps froid, il faut des vêtements assez épais, ou bien en avoir plusieurs, car la couche d'air entre deux vêtements empêche la déperdition de chaleur. S'il y a plusieurs vêtements, il y a *plusieurs couches d'air, d'où une plus grande protection*. Si l'on a du drap épais, il y a de l'air entre les fils de la laine, les échanges se font doucement avec la peau, la protection est bonne.

Le lin et la toile sont moins perméables à l'air, et *vite mouillés*; mais ils sont *vite séchés, peuvent refroidir le corps brusquement* et causer des *affections graves* (laryngite, bronchite, congestion, pleurésie, pneumonie, tuberculose pulmonaire). Les toiles collent sur la peau et produisent *un froid d'autant plus dangereux qu'il fait plus froid et que le vent est plus fort*.

Les laines et flanelles sont plus perméables à l'air que les toiles et *protègent le corps contre un refroidissement brusque*, car l'eau ne s'en évapore que lentement. Il y a donc avantage à porter de la flanelle et de la laine. Il faut être couvert d'un vêtement en drap ou de plusieurs vêtements légers si l'on s'arrête ou si l'on va dans un endroit froid. Un linge mouillé de sueur doit s'évaporer très lentement sur le corps et ne jamais produire un froid brusque. La sueur doit régulariser la température du corps, mais un froid trop brusque dû aux vêtements insuffisants ou mouillés, non recouverts de vêtements secs et protecteurs, produit de la vaso-constriction qui resserre les pores et les vaisseaux sanguins périphériques; le sang afflue à l'intérieur, congestionne les organes, immobilise les phagocytes qui sont moins

actifs, des infections ou maladies aiguës se produisent, dues à la pullulation de microbes latents.

Il faut donc que parents et enfants apprennent à éviter ces refroidissements dans les jeux et le travail. Il suffit de prendre de bonnes habitudes : *Se dévêtir avant de transpirer, s'habiller quand on s'arrête, ne pas se mettre à l'ombre épaisse et à l'air vif si l'on est trempé de sueur, et boutonner ses vêtements.* Si l'on s'arrête dans un peu d'ombre, il faut *protéger les endroits mouillés avec du linge sec, du papier si l'on n'a rien d'autre*, et boutonner ses vêtements. Veiller à la *sortie des bals, des théâtres, des soirées* dans des pièces surchauffées l'hiver.

Il faut éviter les courants d'air, *même si l'on n'est pas en sueur*, si l'on est arrêté. Ils sont toujours nuisibles, surtout si l'on transpire.

L'air et le vent, la lumière et le soleil, frappant légèrement les téguments, donnent de la force, sont utiles à la nutrition et salutaires au système nerveux, à condition qu'ils soient modérés et qu'il n'en résulte ni froid, ni gelure, ni insolation, ni brûlure de la peau.

L'HABITATION

Certaines municipalités s'ingénient actuellement à embellir les villes ou villages qu'elles administrent, elles veillent mieux à l'hygiène des habitations, mais la tâche sera onéreuse et longue pour obtenir les résultats désirés. Des maisons, des rues ont été édifiées sans souci de la salubrité publique. Dans quelques villes, de larges trouées sont faites au milieu des maisons laides, malsaines et meurtrières, que des logements ensoleillés, sains, spacieux remplacent, mais d'immenses travaux restent à exécuter dans les grands centres, à Paris, partout, pour qu'il y ait assez d'air, de lumière, de verdure, de jardins, de terrains de jeu et pour placer les usines dangereuses en dehors des villes.

Dans les villages peu ou pas de plan directeur, tout est laissé aux initiatives particulières. Les ressources y sont moindres, les dépenses mesurées, le sens de l'économie domine, le goût d'une belle habitation est peu développé. Depuis vingt ans, il y a progrès sensible, mais il y a tant à faire ! Les villages de Lorraine, des Vosges sont bien construits, souvent coquets, les habitants y sont intelligents et charmants, mais les façades sont déparées par une série de fumiers découverts, générateurs d'odeurs délétères ; les mouches y pullulent par milliards, les poules y picorent et les répandent. Les jardins sont trop souvent cachés derrière les maisons et mal entretenus. Parfois le fumier s'étale au milieu de la cour, baigné dans le purin. Dans le Nord, au Centre et à l'Est, la routine continue. A l'Ouest c'est pire, la litière reste entassée dans les écuries qui voient parfois avec les logements. Il y a là une immense propagande à faire par l'école, les journaux, les conférences.

Heureusement, un peu partout, il y a des hommes instruits et pratiques, donnant le bon exemple, une évolution lente se produit. Il y a de belles fermes, de beaux centres d'élevage et de culture, surtout dans un rayon de 100 kilomètres de Paris et aux environs d'autres villes où de petites propriétés sont de vrais bijoux de propreté.

J.-J. Rousseau a prêché le culte de la beauté du logis, mais seuls les Anglais, Hollandais, Belges, Suédois, Suisses et Allemands l'ont pratiqué. Leurs maisons sont entourées de fleurs, d'arbres, de jardins, où les loisirs sont employés. Avoir de l'air de la propreté, du soleil, de la verdure, tel est leur but. Les Français gagneront à les imiter.

Les Allemands, rêvant de subjuguier le monde, ont fait de grands sacrifices pour bien loger toutes les classes sociales. En moins de cent ans, ils ont édifié des logements sains pour 35 millions d'habitants. Les villes et bourgades ont été obligées d'améliorer les habitations, de créer des

stades pour tous les jeux, des jardins d'agrément et, pour les enfants, des pelouses, proportionnés à leur importance. Avant 1914, l'empire payait le tiers des dépenses et de nombreux milliards ont été ainsi dépensés. Depuis 1918, le Reich a dépensé pour sa part plus de 10 milliards de marks, ce qui fait qu'en quatre ans, les Allemands ont fait pour 40 milliards de markks de construction d'habitations, sans compter 316 usines nouvelles, et nous avons dépensé à leur place 65 milliards au moins pour les régions libérées où bien des ruines subsistent, où un million de Français vivent dans des huttes et des baraques, glacières en hiver, étuves en été.

Nous avons en France la loi Ribot, mais elle est insuffisante; une récente proposition de loi Bonnefoy-Loucheur pour construire des maisons à bon marché, mais elle n'est pas votée. Une maison à bon marché doit être quand même saine, agréable, confortable. Les taudis, honte des villes et des campagnes, causes de tant de morts, doivent disparaître. Il faut un conseil d'hygiène au village comme à la ville pour veiller à la salubrité des locaux, à leur construction, à leur amélioration.

LA MAISON CONVENABLE

La maison d'habitation aura un rez-de-chaussé surélevé, *la façade tournée au soleil*, avec des fenêtres par où le soleil fouillera partout, *les arbres ne l'ombrageront pas trop*. Les chambres à coucher seront *spacieuses, éclairées*, la cuisine également.

Les écuries seront carrelées, aérées, ensoleillées, propres, badigeonnées à la chaux après la chute des mouches. Les *bergeries, poulaillers* seront cimentés, recouverts de sable, de balle d'avoine ou de blé que l'on balayera au fumier en temps voulu. Poules et poussins auront des locaux spéciaux; les cours et granges seront propres.

Le puits sera recouvert en bois ou en tôle pour que rien n'y tombe, ni feuilles, ni détritux, ni excréments d'oiseaux, ni insectes. On fera souvent examiner l'eau.

Le fumier sera assez loin de la maison, sur une surface cimentée, entouré d'un canal allant à une fosse où le purin sera recueilli, car il est riche en azote et en sels utiles. Le fumier sera recouvert de terre, et le côté exploité d'un paillason ou de planches. On les arrosera d'huiles lourdes, d'huile de schiste.

Les feuillées, les latrines seront cimentées, bien closes, vidangées souvent, car les mouches y vont par millions, souillent ensuite les aliments et engendrent des maladies. On portera la vidange dans un champ éloigné, on recouvrira de terre et on n'étendra qu'au moment de retourner la terre.

Chats et chiens devraient rester dehors, mais ils sont les amis de la maison. Ils peuvent transmettre le kyste hydatique du foie, le ténia, le *dipylidium canum* (ver intestinal), la teigne, le kalaazar qui tue beaucoup d'enfants vers la Méditerranée. Les chiens seront purgés, savonnés, lavés, désinfectés au crésyl à 20 0/0 pour tuer les puces qui sont dangereuses.

La maison au village doit être gaie, propre, fleurie, attrayante. La pauvreté n'exclut ni la propreté, ni la beauté qui peuvent s'obtenir par l'utilisation des moments de loisir. Il faut que le logis devienne une œuvre d'art, reposante parce que agréable.

Les familles nombreuses, au lieu de passer les dernières, devraient être logées d'urgence avant les autres.

EDUCATION PHYSIQUE

Nous avons étudié brièvement l'éducation physique d'autrefois au chapitre de l'hygiène infantile.

Ce fut Rousseau qui donna l'impulsion aux exercices

physiques, au dix-huitième siècle. Il écrit dans l'*Emile* : « Voulez-vous cultiver l'intelligence de votre élève, cultivez la force qu'elle doit gouverner, exercez continuellement son corps, rendez-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable. »

La Suisse, l'Allemagne, le Danemark, la Suède, l'Angleterre l'écoutèrent avant nous: En 1774, Basedow créa la première école de gymnastique à Dessau, elle fut suivie de bien d'autres, mais, en France, ce n'est qu'en 1820, à Grenelle, que le colonel Amoros fonda le premier établissement de gymnastique.

L'éducation physique est une science qui enseigne les exercices nécessaires pour favoriser la croissance générale, développer les muscles et les organes, donner au corps l'harmonie dans la forme, la souplesse et la vigueur, la force et l'adresse. Dès la jeunesse, les enfants des deux sexes doivent prendre l'habitude des jeux et du travail manuel, car l'activité physique est, toute la vie, indispensable à la santé. Il faut *combattre toute propension à l'indolence qui débilité et cause des maladies ou des états morbides*.

Dans les campagnes, les travaux manuels étaient très durs, exagérés même jusqu'en 1890; par contre, dans les villes, les exercices et les soins du corps étaient trop négligés. A cette époque il y eut un léger réveil de la France (loi de 1880); mais les prix de gymnastique étaient fort dépréciés, alors que les nations voisines, sous l'influence de J.-J. Rousseau, H. Spencer, de médecins français et étrangers, avaient donné à la culture physique la place honorable exigée pour elle par la physiologie.

Après cette guerre qui nous a privé d'excellents éléments, l'on a rendu la culture physique obligatoire (loi de 1921). Cela est fort bien, mais nous aurons aussi à *combattre les excès* : de tous côtés nous voyons *des exercices*

forcés et intempestif, des courses excessives après les repas causant des troubles digestifs et cardiaques, un surmenage physique après un autre surmenage et parfois une nourriture déficiente ou mal comprise, ce qui amène des troubles divers : arrêt de croissance, hypertrophie du cœur, indigestions, appendicite, amaigrissement, dépression, etc.

A la ville, la culture physique sera dirigée, hygiénique, médicale, curative et préventive, rationnelle, individuelle, scientifique, sage, sans excès, selon les principes de la physiologie et de la médecine. Sinon, au lieu d'avoir des hommes et des femmes beaux, forts et sains, nous aurons des légions d'invalides du cœur, des intestins, du foie et du rein, surmenés et intoxiqués. Un médecin inspecteur devrait exercer une surveillance physiologique pour fixer le dosage d'exercice pour chaque sujet, en contrôler les résultats et dépister les maladies au premier symptôme. Le Docteur André Richard propose de faire inspecter les *sociétés de sport par un médecin, tous les quinze jours*; il examinerait les jeunes gens avec attention avant et après la saison des sports pour constater les résultats, déceler tout symptôme anormal, voir ceux qui doivent être dirigés par leur médecin. Cela est réalisé en Amérique, à Roubaix (Docteur Diffre), à Bordeaux (Docteur Loubatié).

Les diverses méthodes ont des qualités, mais celles du Colonel Boblet et du Lieutenant Hébert ont surtout retenu l'attention du Congrès d'Education physique. La première a pour but le développement, l'entretien et le perfectionnement de l'individu. Elle comprend : 1° La gymnastique éducative, pour assouplir et développer toutes les parties du corps; 2° la gymnastique d'application pour amener les hommes du service armé et certains du service auxiliaire à exécuter les exercices militaires en tenue de campagne; 3° la gymnastique de sélection, réservée à une élite.

Quant au Lieutenant Hébert, il dit : « Tout être vivant

à l'état libre parvient à son développement physique complet par la simple pratique des exercices ou des mouvements auxquels il est destiné par nature ou qui lui sont essentiellement utiles pour sa conservation et sa protection. Les plus beaux spécimens humains en force et en santé se rencontrent chez les hommes vivant près de l'état de nature, particulièrement chez les sauvages. »

De là des jeux naturels : marcher, courir, grimper, sauter, lever et lancer la pierre, boxer et lutter, nager. Ils sont les mêmes pour tous, mais de difficulté variable.

LA FEMME ET LA CULTURE PHYSIQUE

Dans l'antiquité, les femmes, les filles des rois et des grands, pétrissaient le pain, filaient la laine, composaient des tapisseries avec leurs servantes, et elles avaient une beauté harmonieuse, étaient fortes et saines.

La culture physique de la femme, entourée des précautions nécessaires, commencée dès le jeune âge, continuée par l'usage des sports chez la jeune fille et la jeune femme, est une nécessité sociale, nécessaire pour l'eugénétique. Elle « aboutit à l'harmonie réglée de l'esprit et du corps et à l'embellissement de la race ». (Docteur Doleris.)

L'exercice physique développe les épaules, la poitrine, le bassin (la Vénus Anadyomène). Il a une heureuse influence sur la nutrition, sur le moral et l'intelligence. La jeune fille fera de la culture physique : croquet, tennis, tonneau, natation, etc. mais pas de grand sport.

Plus on avance en âge, plus l'exercice est nécessaire, surtout pour les gens sédentaires que guette l'artériosclérose. La marche, le cyclisme, le canotage, le patinage, l'escrime sont de tous les âges, et, à défaut, les mouvements respiratoires, d'assouplissement, les sauts, etc.

Le pas gymnastique, exercice allemand introduit en

France en 1835, qui secoue trop le cœur, doit être abandonné.

LA DANSE

Elle est une façon attrayante de faire de l'exercice. La danse *qui ne fatigue pas est utile*, à condition d'être dans un local où *l'air n'est pas vicié*. Elle a été pratiquée de tout temps. Les danses d'avant guerre n'étaient pas fatigantes, sauf le quadrille et la valse, qui pouvaient donner vertiges et palpitations chez les affaiblis. Les danses actuelles fatiguent peu physiquement, leurs mouvements tendent à la culture générale, mais elles sont trop souvent un exercice indécemment et déprimant du système nerveux par excitation de l'appareil génital (shimmy, tango, fox-trot, etc.).

De la *Revue Mondiale*, voici les opinions de plusieurs sommités : C'est de « l'amour vertical » (Ch. Leconte), « du satyriasis » (Docteur A. Leclerc), « un excitant dangereux » (Docteur Pagès). Le Professeur A. Pinard : « Je considère comme fâcheuse l'importation de ces danses dites modernes. Chez nombre de jeunes filles, elles produisent une excitation déplorable. Autant les antiques et gracieuses danses françaises étaient salutaires à tous les points de vue et particulièrement en préparant et facilitant les mariages, autant ces danses nouvelles sont nuisibles. En effet, elles sont préjudiciables à la perpétuité de l'espèce et elles amènent par leur excès l'altération de la santé de l'individu. » Si l'excitation produite par ces danses avait pour but de procréer, ce serait très bien, mais elles produisent une volupté stérile, nuisible, qui aveugle et *détrague l'esprit et le corps*. Les autres pays dansent aussi, mais ils enfanent.

La danse saine, décente, est un exercice salutaire, qui assouplit, donne de la grâce, augmente la diaphorèse et la respiration; mais telle qu'elle est encore, malgré une légère amélioration, elle est mauvaise. Elle est le pain de beaucoup

d'exotiques et de certains Français vicieux, les parents et les honnêtes gens doivent réagir. L'Union des Professeurs de Danse et l'Académie des Maîtres de Danse de Paris ne doivent pas oublier qu'avant tout la danse est un art et que l'art a pour but d'élever le goût du beau et d'exalter les plus nobles sentiments; *la danse doit donc aussi être belle, perfectionner l'âme, les sentiments, exercer le corps et non pervertir les esprits* et causer des maladies nerveuses. Comme les autres professeurs, ils doivent être moraux et rénover l'art de la danse saine et belle.

LE TRAVAIL-SPORT

Il y a un *sport salubre, utile, moralisateur* par excellence : le travail manuel dans les champs, les jardins, le ménage, la maison, les ateliers bien aérés, tous les *travaux utiles qui plaisent, laissent une chose agréable, une satisfaction dans l'esprit, calment les sens, produisent une action salubre générale. Les agriculteurs ont la vie la plus saine,* et les ouvriers, *s'ils savaient s'occuper de leur maison, de leur jardin ou d'un travail intellectuel sain et utile, se porteraient mieux* qu'en allant au café et feraient de *sérieuses économies*. Il y a là une éducation à faire.

Victor Hugo était un artiste ébéniste de mérite; tous les intellectuels devraient ainsi avoir un métier annuel et le pratiquer.

Ce serait aussi un bien d'envoyer à la campagne *le plus possible d'enfants des villes pendant les chaleurs* au lieu de les laisser s'anémier dans les rues où ils se *contaminent avec les poussières* et les eaux polluées. Ils pourraient faire du travail utile, soit en caravanes, soit placés dans des fermes, à condition qu'ils *soient sains et exempts de maladies transmissibles*. Les œuvres commencées donneront les meilleurs résultats. *Le travail des champs est le plus sain, le travail manuel repose du travail intellectuel*, et récipro-

quement. Mais il faut que tous les exercices physiques soient *bien dirigés*, par des Maîtres instruits, un peu *spécialisés*, par les médecins, selon les méthodes des Docteurs Boigey et Léopold Philippe.

L'ALIMENTATION

Les modes de nourriture ont toujours été très variés, suivant les produits du sol et les climats. Diodore de Sicile décrit en Afrique des mangeurs de racine (rhizophages), de fruits, de bourgeons (hylophages), de chair d'autruche (struthiophages), de sauterelles (acridophages), de tortues (chélenophages), de poisson (ichtyophages), de vermine (phthirophages), de lait (galactophages). Actuellement, certains habitants de l'archipel indien mangent du poisson pourri, les Polynésiens du chien, Sibériens et Lapons du renne, les Kalmoucks du cheval.

L'homme vécut d'abord de fruits et de produits de la chasse et de la pêche, puis il domestiqua des animaux dont il mangea la chair et le lait. Pourtant, certains nègres d'Afrique centrale n'utilisent pas leur bétail.

Dès l'âge de pierre l'homme cultiva céréales et légumes : orge, blé, avoine, pois, lentilles, haricots. Il mangea les graines crues, puis grillées. Actuellement le Tsamba mongol est de l'orge grillée délayée dans l'eau. On mangea ensuite les graines ramollies dans l'eau et bouillies.

Les pains anciens étaient cuits sous la cendre faits de grains broyés, certains peuples le font encore ainsi. Le pain actuel, fermenté, fut découvert 200 ans avant J.-C., en Égypte, et importé à Rome et ailleurs. Beaucoup de peuples n'en usent pas. Le manioc, l'arrow-root (Amérique), le riz (Asie), le millet, le sorgho (base du couscous africain) sont la base de la nourriture d'immenses régions. Les fruits sont encore l'unique nourriture de tribus sauvages de l'Amazonie. Le dattier (Afrique du Nord), le bananier (archipel

indien), le cocotier (zone torride), le châtaignier (en Italie, chez les classes pauvres) offrent une nourriture saine et agréable.

« *Les hommes ne savent pas, en général, se nourrir sainement et économiquement : les vices alimentaires, différents dans le peuple et dans la bourgeoisie, sont également fréquents dans toutes les classes de la société, causent les mêmes maladies.* (Professeur Marcel Labbé.) »

Une enquête, faite en 1908, par les Professeurs Landouzy, Marcel et Henri Labbé, démontre *qu'en ville l'on dépense trop en se nourrissant mal, faute d'éducation alimentaire.*

Parmi les enquêtes, 70 0/0 des travailleurs (hommes et femmes) mangent assez de pain; 60 0/0 consomment peu de légumes secs, riz et pâtes. Tous ont le préjugé de la viande et l'utilisent trop. Les soupes sont, avec raison, assez en honneur, mais les aliments sucrés peu. 71 0/0 des hommes et 7 0/0 des femmes boivent liqueurs et apéritifs; 24 0/0 des femmes prennent un seul petit verre. 75 0/0 prennent du café, 50 0/0 ne mangent rien le matin.

L'employé mange trop, en général, surtout *trop de viande et d'albumine, pas assez de légumes frais et de plats sucrés, boit trop d'alcool, pas assez d'eau et accumule en lui trop de déchets toxiques. L'ouvrière ne mange pas assez de viande, de féculents, de soupe, de mets sucrés, et consume trop de crudités.*

Chacun doit connaître la ration alimentaire nécessaire pour subvenir aux dépenses du corps, maintenir la chaleur à 37°, produire l'énergie mécanique nécessaire pour assurer les fonctions normales des organes internes et des muscles qui dépendent de l'activité; il faut y *ajouter une ration de croissance pour les jeunes.*

Ces aliments sont :

1° *Aliments inorganiques : a) L'eau, qui compose 63 0/0*

du corps de l'adulte. Elle s'élimine par le rein (1.500 gr.), par le poumon (vapeur d'eau), la sueur, les matières fécales. Il faut en absorber 35 à 40 *grammes par kilo de poids* (Professeur Maurel). Les aliments en fournissent 1.000 gr., la combustion des hydrocarbures 400 grammes.

b) *Les minéraux*: 30 grammes environ s'éliminent (dont 15 de chlorure de sodium), des phosphates et sulfates de potasse, soude, chaux, magnésie, manganèse, un peu de fer, des traces d'arsenic, d'iode, etc.

2° *Aliments organiques*. — a) *Les hydrates de carbone*, presque toujours d'origine végétale, qui s'assimilent directement sous *forme de glucose* (sucre de raisin) ou *lévulose* (sucre de fruits) *se brûlent dans l'organisme* en donnant de l'acide carbonique et de l'eau, en général. Producteurs de chaleur et d'énergie pour le travail musculaire, *très utiles pour le sport et les travaux de force, ils ne laissent presque pas de déchets ni de toxines*. Il en faut plus ou moins, suivant les occupations; en moyenne *il en faut au moins 6 grammes par kilo de poids* (Professeur Marcel Labbé) en un jour.

b) *Les graisses* s'oxydent aussi dans l'organisme et se décomposent complètement en acide carbonique et en eau, *elles sont une source de chaleur et de travail*. Il en faut par jour 1 *gramme par kilo*. Si l'on diminue cette quantité des œdèmes peuvent survenir (Allemands fin 1918). La graisse en excès s'accumule dans les tissus.

c) *Les substances albuminoïdes ou protéiques* constituent, après l'eau, la plus grande partie du corps; il faut en absorber suivant *l'élimination normale, la croissance et le travail, en moyenne 1 gramme par kilo de poids*. La chair des animaux, les poissons, les œufs, le lait, le sang, les céréales, les légumineuses nous fournissent des albumines qui sont brûlées dans l'organisme, leurs déchets sont l'urée,

l'acide urique, la créatine, les pigments, etc., éliminés par le rein.

d) *Les vitamines.* Les légumineuses, les céréales, la viande, les graisses produisent des *acides aminés* pendant la digestion : glycocolle, arginine, alanine, leucine, lysine, tyrosine, histidine, tryptophane, etc. Si l'être vivant (homme ou animal) *est privé de lysine*, il y a *arrêt de croissance*, si *l'arginine manque*, il y a *arrêt de croissance et perte de poids*. Il faut donc *peu de lysine pour les adultes, beaucoup pour les enfants*.

Les vitamines sont contenues dans *les aliments frais : fruits (citrons, oranges, etc.), lait frais, cuticules du riz et des graines, embryon du blé, etc.* La vitamine A existe dans la *partie verte des plantes, l'huile de foie de morue, les corps gras animaux*. La vitamine B dans le *jaune d'œuf, le lait frais, le beurre, les graisses*. C'est une vitamine de croissance, ces aliments sont donc bons pour les enfants.

Sans vitamine A, l'on est atteint de scorbut, de beri-beri (maladies par carence). Il faut donc : légumes verts, fruits mûrs divers, chair fraîche, etc.

Sans vitamine B, il y a dépérissement, perte de poids, dénutrition chez les adultes, arrêt de croissance chez les enfants, évolution vers la cachexie et la mort.

Les vitamines ne sont pas *tuées par l'ébullition du lait*, mais par la *stérilisation à 130°*. Il faut donc *se garder d'alimenter les enfants seulement avec du lait stérilisé, ce qui causerait leur mort*. A ce lait stérilisé, il faut toujours ajouter du jus de citron ou d'orange. De même, on peut en ajouter au lait bouilli.

RATION ALIMENTAIRE

C'est la quantité de principes alimentaires qui doit être ingérée chaque jour pour équilibrer les dépenses et les recettes (Professeur Courmont). Les dépenses d'énergie

consistent en perte de chaleur et production de travail des organes et des muscles. En vingt-quatre heures, nous perdons par rayonnement en moyenne 12 calories (1) par décimètre carré de surface, soit environ 1.536 calories; 611 calories pour l'eau éliminée en vapeur par les poumons et la peau, 80 calories pour réchauffer l'air inspiré, 53 pour l'absorption des aliments, 200 pour les muscles et le travail respiratoire (Professeur Courmont). *Il faut, par jour, 1.500 calories pour un homme au repos au lit, 1.700 s'il mange un peu, 2.400 au repos dans une chambre chauffée, 3.000 avec une heure de promenade, 7.000 pour de gros travaux en pays froid* (Docteur Legendre), 9.000 pour *pédaler seize heures* (Professeur Benedict). D'après le Professeur Marcel Labbé, *il faut, par kilo de poids, 35 calories pour un sédentaire, 40 pour un travailleur moyen, 45 pour un travailleur énergique. La ration de la femme sera les 85/100 de cette ration.*

Au cours de la guerre, les rations étaient de 3.300 calories pour les hommes, 2.740 pour les femmes et les enfants de dix à quatorze ans, 2.300 de six à dix ans, 1.650 à moins de six ans. Les Allemands accordaient 1.600 calories aux habitants des régions envahies!

Il faut *plus de calories en hiver qu'en été* : 3.600 au lieu de 2.000 à 2.200 quand il fait bien chaud. Tout dépend du travail exécuté, du refroidissement par évaporation de sueur, etc.

Suivant le physiologiste américain Advater, 1 gramme d'albumine donne 4,8 calories; 1 gr. de graisse, 9,8; 1 gr. d'hydrate de carbone, 4,23. D'après les Professeurs Landouzy et M. Labbé : un litre de lait (36 gr. d'albumine, 36 gr. de graisse, 15 de sucre) donne 616 calories; 100 gr. de pain (7 gr. d'albumine, 53 hydrate de C) donnent 235 calories; un œuf moyen (6 gr. d'albumine, 5 de graisse), fournit 71 calories; 100 gr. de viande de bœuf (10 gr. albumine,

5 de graisse), donnent 117 calories; 100 gr. de légumes secs (23 gr. albumine, 2 de graisse, 85 d'hydrates de C.) donnent 315 calories.

Ils ont montré que de graves fautes sont faites dans l'alimentation, en général, par excès ou par défaut.

10 grammes des aliments suivants donnent : saindoux, 85,75 calories; beurre, 75,1; lard salé, 68,85; chocolat, 41,56; sucre, 38,02; fromage, 56,61; jambon fumé, 35,17; fruits secs, 35,82; riz, 31,50; légumes secs, 32,94; pain, 22,47; œuf, 15,29; porc frais, 13,51; poisson, 11,31; viande, 9,41; pommes de terre, 8,56; lait frais, 6,21; vin, 5,51; légumes frais, 3,10; choux, 2,76; bière, 2,64; salade, 1,36; figues sèches, 23,8; banane, 7,9; noix, 5,9.

Les légumineuses (haricots, pois, lentilles, fèves) donnent, pour 1.000 grammes, 210 à 270 grammes d'albuminoïdes, 490 à 595 gr. d'hydro-carbonés, 20 à 36 gr. de sels divers utiles au sang, 21 à 30 de cellulose, le reste en eau.

Aliments végétaux. — Le blé donne le pain, aliment presque complet, qui fut longtemps la principale nourriture des agriculteurs et des classes pauvres. L'avoine contient du phosphore organique et des lécithines, elle est utile en bouillies reconstituantes et laxatives. Le seigle et l'orge, utilisés dans les pays plus froids, ont un peu moins de valeur. Le maïs, le riz, bons et digestibles, seront associés au fromage, au poisson, à la viande, car ils ont beaucoup d'amidon et manquent d'albumine; trop de maïs donne la pellagre. Les haricots, pois, fèves, lentilles, sont les aliments les plus nourrissants, mais un peu moins digestibles et assimilables que la viande et le pain. La pomme de terre a peu d'albumine, beaucoup d'amidon et de sucre, des sels de potassium, c'est un aliment précieux; patate, topinambour, igname sont des tubercules du même genre.

Les légumes aqueux (carotte, navet, salsifis, rave, betterave, radis), herbacés (épinard, salade), les légumes-fruits

(melon, concombre, potiron, courge, tomate, cornichon), les asperges, artichauts, choux, porieaux, etc., les champignons sont très utiles à l'intestin, par l'eau, les sels qu'ils contiennent, ils rafraîchissent, alcalinisent le sang, désintoxiquent./

Les fruits acidulés et sucrés ont peu d'albumine mais sont nourrissants par leurs sucres assimilables. Abricots, pêches, prunes, cerises, poires, pommes, contiennent des malates de chaux et de potassium; les oranges et citrons, des citrates; le raisin, des tartrates qui se transforment dans le sang en carbonates et autres sels utiles pour alcaliniser le sang. Les figues, dattes et bananes, albumineuses et sucrées, sont très nourrissantes. Les châtaignes, noix, noisettes, cacaouettes, sont très nourrissantes. Le miel est aussi très bon.

Aliments d'origine animale. — Ils sont avant tout indispensables (Professeur Henri Labbé). Ce sont : viandes, œufs, lait, fromage.

La viande est un aliment digestible, réparateur et formateur de tissus de premier ordre. Employée avec mesure, selon l'âge et la taille, elle est utile à la croissance, pour le travail cérébral plus que pour le travail musculaire, qui dépense surtout des sucres et hydrocarbonés. La viande sera saine, fraîche, bien cuite, surtout les *abats* qui peuvent contenir des parasites. Le gibier, la volaille, le poisson ont une valeur alimentaire équivalente, il faut les consommer *fraîs*. Les homards, langoustes, crevettes, crabes, écrevisses et mollusques ont une chair nourrissante, mais de *digestion plus difficile*. Les huîtres et moules seront *mangées cuites*.

Le lait, aliment complet, est excellent, diurétique et antiseptique. Il doit être *bouilli* au plus vite et *tenu à l'abri des poussières*, sinon les microbes s'y multiplient par milliers au centimètre cube en vingt-quatre heures. Il contient beaucoup de chaux et de phosphate.

Le lait caillé est excellent pour les maladies du tube digestif, il a nourri de longues années des agriculteurs forts et sains.

Le beurre est un corps gras de grande valeur calorifique.

Les fromages ont une valeur alimentaire supérieure à la viande, et beaucoup de sels utiles.

Les œufs sont très nourrissants, contiennent des lécithines, de la névrine, qui accélère la nutrition, des nucléo-albumines utiles au système nerveux.

INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Les viandes provenant d'animaux fatigués, cachectiques ou fiévreux, contiennent des toxines graves (ptomaïnes, leucomaïnes, etc.) pouvant causer des coliques, empoisonnements, etc. Les viandes de bœuf et de porc peuvent être lades, contenir du ténia interne ou solitaire; le porc peut être trichiné (vers cylindriques). Les viandes, même salées et fumées, doivent être cuites. Les gibiers faisandés contiennent des poisons nuisibles au sang, au foie, au rein. Les moules avariées sont toxiques. Les viandes mal conservées (saucisses, jambons, conserves) sont à rejeter quand ces conserves sentent le rance, quand l'odeur n'est pas parfaite, il faut les rejeter sans même y goûter sous peine d'un grave accident de botulisme causant des paralysies.

Nul n'a le droit de vendre une viande d'animal malade sans le visa du vétérinaire.

Dans le beurre, il y a parfois des microbes pathogènes. Les fromages très décomposés peuvent contenir des toxines.

Les crèmes et les œufs peuvent causer de graves intoxications; il faut être sûr de la bonne qualité des œufs, ne pas laisser fermenter et faire cuire les crèmes autant que possible.

Les pommes de terre trop vertes peuvent avoir trop de

solanine et intoxiquer. Trop de fèves et de maïs causent des éruptions. Le riz décortiqué donne le *béri-béri*, des maladies nerveuses (avitaminose). L'usage des conserves sans aliments frais amène le scorbut. Les conserves peuvent s'al-térer et intoxiquer (éruptions et maladies nerveuses). On emploiera les condiments avec modération.

RATION DES ADOLESCENTS ET ADULTES

L'homme doit user de tous les aliments, dans les proportions xées par les expériences et les travaux des nombreux médecins et physiologistes.

104 gr. d'albuminoïdes donnant.	4,8	$\times$	104	=	499 c.	2
66 gr. de graisse donnant. . .	9,4	$\times$	66	=	620 c.	4
417 gr. d'hydrocarbonés donn. . .	4,23	$\times$	417	=	1.764 cal.	

Total.....	2.883 c.	6
------------	----------	---

Comme il y a des déchets, il faut augmenter cette ration de 10 0/0 et y ajouter des fruits et légumes verts.

Le Professeur J. Renault donne les directives générales suivantes pour établir les menus quotidiens des enfants et adolescents :

Par année d'âge, par jour	jusqu'à 10 ans	après 10 ans
Viande grillée ou rôtie, environ..	10 gr.	12 gr.
Légumes secs (ou pâtes ou purées).	35 gr.	30 gr.
Pain blanc.....	25 gr.	25 gr.

(On peut remplacer 100 gr. de viande par 100 gr. de poisson ou 3 œufs.) A chaque enfant, donner en plus 1/2 litre de lait, 10 à 25 gr. de beurre, un peu de fromage frais, des fruits, des légumes verts. Après 7 ans, on peut donner seulement 1/4 de litre de lait. Ces chiffres ne sont pas absolus, car les enfants de même âge n'ont ni même taille ni même activité. Ces rations sont plutôt fortes, il faut chercher la capacité normale de digestion et d'assimilation de l'enfant; il serait nuisible de le surnourrir.

En ville, le *travailleur boit trop de vin, trop de liqueurs, mange trop de viande, pas assez de féculents, potages, légumes et mets sucrés*. Selon les Professeurs Landouzy, H. et M. Labbé, il devrait consommer par jour : pain : 170 grammes au moins, viande : 150, légumes frais : 200, pommes de terre : 300 (ou 80 de légumes secs), sucre : 37, hollandaise ou gruyère : 25, riz : 15, fruits : 100, vin : $\frac{3}{4}$ de litre (au lieu de 3 l.), café : une tasse.

L'ouvrière ne mange pas le matin et, en général, pas assez de viande, féculents et plats sucrés, trop de sauces vinaigrées et de charcuterie. *Elle se prépare à la tuberculose en absorbant 1.400 ou 1.600 calories, au lieu des 2.000 à 2.400 nécessaires*. Elle doit prendre : pain : 370 grammes, viande : 125, légumes frais : 200, pommes de terre : 300 (ou légumes secs : 80), sucre : 40, lait : 250, beurre : 30, riz : 15, fruits : 100, $\frac{1}{3}$ de litre de vin, une tasse de café.

Ces professeurs ont établi de nombreux menus, pour toutes les bourses. *Chacun peut calculer à peu près ce qu'il lui faut de calories d'après les données précédentes*.

Beaucoup de névrosés s'améliorent en diminuant la viande; elle est utile aux *débilités* et pour la *croissance*. Le rhumatisme, le cancer viennent de l'abus de la viande, excitant qui laisse un excès d'albumine. Les végétariens (Tolstoï) ont bonne santé, mais doivent bien mastiquer. Le *cérébral use du phosphore, du calcium, du magnésium*.

Les *agriculteurs, les nombreuses familles* ont vécu longtemps et ont fourni des *hommes forts et résistants*, en ne mangeant que des bouillies de maïs avec un peu de lait, des *soupes au pain et aux légumes* à chaque repas, du pain avec du fromage blanc (caséine) ou fort, des purées de légumes, compotes de fruits, de l'eau, fournissant *un travail très dur, de 4 ou 5 heures du matin à 9 heures du soir*, six mois de l'année. Le potage aux repas est très bon pour les agriculteurs : il désaltère, est réparateur, passe vite dans

la circulation, augmente la diurèse et enlève les poisons de l'organisme. Il est très utile pour le travailleur manuel de force. Actuellement, la viande, les œufs, la volaille, le lapin, le porc sont sur toutes les tables, c'est un bien mais *le travailleur des champs doit user avec grande parcimonie de la viande qui laisse beaucoup de déchets toxiques, car le travail manuel, comme le travail cérébral, fabrique des déchets*, des produits de combustion qui doivent s'éliminer. *Les aliments des muscles sont les féculents du pain, des céréales et légumineuses* qui contiennent beaucoup d'albuminoïdes et dont le cultivateur use beaucoup. S'il prend une ration normale de viande, *il a trop d'albuminoïdes* s'intoxique, se fatigue, le rein, le foie, a *des courbatures, devient arthritique d'autant plus vite* qu'il abuse des boissons alcooliques. La ration de viande ou d'équivalent sera très diminuée, celle de féculents, légumes, lait, beurre, fromage frais, fruits, augmentée chez le travailleur manuel. *Celui qui mange 1 kilo de pain par jour doit manger très peu de viande, ou pas de viande* s'il prend du fromage frais ou un ou deux œufs. *La viande en excès l'intoxique, crée de la mauvaise humeur, un mauvais caractère, une fatigue* qui n'existe jamais s'il prend la quantité normale d'albuminoïdes, sans la dépasser, quelle que soit la force dépensée.

ALIMENTATION DES PETITS ENFANTS

L'adulte peut s'habituer à un régime réduit, c'est impossible pour le sujet en voie de croissance : *avec une ration insuffisante la croissance en hauteur peut continuer mais le thorax ne se développe pas, la puberté apparaît tard.*

On a dit que le nourrisson devait absorber, par jour, 100 gr. de lait par kilo de poids. D'après le Docteur Variot, *il faudrait 1/6 et non pas 1/10 du poids*. Si l'enfant est amaigri, il sera alimenté d'autant plus insuffisamment si

on se base sur son poids. Il vaut mieux se baser sur la taille, qui ne varie guère, et multiplier le nombre de cm. par 14, à partir de 2 mois. Les 3 premiers jours, le nourrisson prend très peu; à 10 jours, 510 gr. de lait en 24 h. (9 tétées de 60 gr.). La capacité gastrique triple à 6 semaines : 90 à 100 gr. et les tétées peuvent être données toutes les 2 h. 1/2. Pour les débiles, majorer la ration.

Dans l'allaitement artificiel, veiller à avoir du lait pur et aseptique (ébullition : 5 minutes ou stérilisation industrielle). Le premier mois, couper le lait de vache au 1/3, les deux mois suivants au 1/4, le donner pur ensuite. On additionne de 5 gr. de sucre de canne par biberon ou d'eau sucrée à 10 0/0. (Dr Lesne.) L'allaitement mixte est un complément au début, un supplément à la fin. Il ne faut pas oublier que la réserve de fer fournie par la mère au fœtus s'épuise vers 2 ans, car il n'y en a pas dans le lait (Dr M. Labbé), ou peu. Le sevrage doit commencer à la première dent, ou vers 7 mois, avec des bouillies d'orge ou de riz. A 1 an, donner : purée de pommes de terre, jaunes d'œufs, fruits cuits, jus de fruits. Ne jamais donner de lait comme boisson; on le supprime quand on le remplace. Vers 15 ou 16 mois 4 repas, 5 au maximum. Maure ne permet la viande qu'à 7 ans, deux fois par semaine. En donner peu pendant les premières années, pas de charcuterie. Lait, fromages, légumineuses en purée, légumes verts, céréales, fruits.

Dans les écoles, d'après le Professeur M. Labbé, il faut 120 gr. de viande désossée et parée pour les petits, 160 pour les moyens, 200 pour les grands; les légumes frais sont indispensables.

COMMENT ORGANISER LES REPAS?

En Angleterre, le breakfast est très important, le lunch est réduit, le tea au milieu de l'après-midi est assez important, le dîner moins important qu'en France.

Chez nous, le petit déjeuner est léger ou manque, les repas de midi et du soir sont abondants. D'après le Professeur M. Labbé, la pratique anglaise est préférable; il est mauvais de ne rien prendre le matin; en outre, le repas de midi fait perdre du temps car il est long à digérer, le dîner ne doit pas être trop copieux. Quant à l'habitude de prendre quelque chose au milieu de l'après-midi, elle est bonne si elle est journalière, autrement il faut l'éviter.

BOISSONS

Si une *eau est suspecte*, il faut l'employer *filtrée* ou, mieux encore, *bouillie et aérée* ensuite. On doit toujours *la faire bouillir en temps d'épidémie de fièvre typhoïde, choléra, dysenterie, diarrhée*.

Les boissons les plus usitées en France sont le vin, le cidre, la bière. Nous en parlerons dans le chapitre de l'alcoolisme, disons seulement que le vin peut être donné aux enfants à petite dose à partir de 7 ans (Prof. M. Labbé), mais il n'est pas indispensable, au contraire. Pour un *adulte la dose normale serait 1/2 litre par jour*.

Les boissons aromatiques : thé, café, maté, stimulent le système nerveux, ce sont des aliments nervins (Prof. A. Gauthier) mais *leur abus* peut causer *de l'épuisement*.

La question boisson est surtout importante en été; souvent, plus on boit, plus on a soif. Il faut boire par *petites gorgées*, surtout du froid. Le Docteur Demelin conseille de boire, aux repas de midi et du soir, trois ou quatre grands verres de liquide, de l'eau pure ou additionnée d'un doigt de vin, de quelques gouttes de vinaigre ou de café froid, ou bien une infusion faible et refroidie de camomille ou douce-amère. *Boire non pas glacé, mais frais. Ne pas craindre le potage chaud, peu salé. Eviter de boire sans manger, prendre, modérément, des fruits acidulés. Se laver fréquemment la bouche, se brosser les dents trois fois en 24 heures.*

Plonger les mains dans l'eau froide, se rafraîchir les joues, les narines, les lèvres, les oreilles, le cuir chevelu. La douche, le bain froid, ou, à défaut, la *serviette mouillée passée sur le corps*, au réveil et avant de se mettre au lit.

Certains malades, à digestion lente, boiront une heure avant le repas ou trois à quatre heures après, pour éviter la *dilution des sucs digestifs*. Mais les personnes bien portantes doivent boire aux repas (Dr Armand Guy). D'après les observations de MM. Mattill et Hawk (Amérique), l'*absorption de boissons contribue à l'assimilation des aliments*, si on la diminue de moitié, l'autre diminue parallèlement. Il faut boire aussi pour éliminer.

ALIMENTATION DANS LES SPORTS

Le Professeur Langlois a très bien étudié cette question : pour 20 sauts de 1 mètre, un homme de 60 kilos dépense 20 calories. 1 gr. de sucre donne 7 calories, un morceau de sucre pèse 7 à 8 gr., il faut donc brûler 1/2 morceau de sucre pour produire 20 calories. Pour monter à la corde à 7 mètres de haut, un homme de 60 kilos dépense 5 calories ; pour une séance d'escrime ou de boxe, 250 calories équivalant à 15 gr. de sucre, 10 de beurre ou 40 de pain. La sueur produite refroidit un peu le corps et augmente un peu la dépense : 1 gr. de sueur absorbe 1 calorie pour s'évaporer sur le corps. Une marche de 1 heure (3 kil. 500) dépense 130 à 150 calories, pour 10 heures, 1.300 à 1.500 calories + 300 pour la sueur. Pour la marche dans les champs ou ascendante sur les monts, il faut 50 à 70 calories de plus à l'heure. A bicyclette, allure moyenne, en terrain plat, dépense de 200 calories à l'heure. La natation exige un grand travail pour vaincre la résistance de l'eau : 250 calories à l'heure au moins, plus 60 à 80 calories à l'heure perdues par refroidissement du corps dans l'eau, plus l'eau est froide, plus on perd de calories.

Les travaux des champs, la sueur dépensent 1.500 à 2.000 calories, selon le travail. Il faut donc une *nourriture qui se brûle lentement et fasse peu de déchets, comme pour les ouvriers des villes* : beaucoup de pain, légumes, *frumages frais, peu ou pas de viande*, mais des hydrocarbones, des plats au lait, au beurre, des fruits, des plats sucrés. Il ne faut pas ajouter beaucoup d'albuminoïdes au pain, qui contient beaucoup d'albumine.

Le Professeur Jules Lefèvre, végétarien, en vacances, dépensait 7.000 calories avec des sports tout le jour. Il n'éprouvait de fatigue ni du corps ni des organes. Le matin, il était reposé, jamais courbaturé parce que non intoxiqué, tandis qu'avec le régime même légèrement carné, il était d'autant plus fatigué qu'il prenait plus de viande.

La course de vitesse n'est pas physiologique, elle est inutile et mauvaise. La course de demi-fond peut activer la circulation, la respiration, donne la souplesse, amplifie la cage thoracique, elle est utile, à condition que chacun mesure ses capacités : il est très mauvais de dépasser ses forces. La course de fond peut fatiguer, intoxiquer et déprimer. Il faut récupérer les calories dépensées, sinon l'on maigrit; il faut donc être modéré dans le travail et les sports.

Les végétariens vivent des seuls végétaux (pain, légumes, fruits, etc.). Bon régime pour travaux de force, désintoxicant. Les végétaliens sont des végétariens qui mangent des œufs, du beurre, du lait, pas de viande. C'est le meilleur régime. Parfois, un peu de viande est utile, par les graisses phosphorées qu'elle contient. L'alcool est un mauvais aliment : 1 litre de vin par jour suffit, car il brûle vite. Les sucres sont de bons aliments de travail, ils brûlent doucement. Le chocolat est un bon aliment de sport. Le café et le thé sont des excitants seulement, n'aident en

rien à la nutrition. Tous les autres excitants sont nuisibles et toxiques.

LA SOBRIÉTÉ

C'est la modération dans le boire et le manger. Elle consiste à prendre des aliments sains et savoureux, des boissons hygiéniques de bonne qualité et modérément, selon l'âge, la taille, le travail produit, l'exercice du corps, la sédentarité, le travail intellectuel. Les chiffres donnés permettent d'établir toutes sortes de rations et de repas variés. Ne pas accumuler les réserves sur son corps, c'est préjudiciable à la santé, mais ne pas s'affaiblir par une nourriture insuffisante. Il faut une juste mesure, facile à établir, en brûlant les aliments par l'exercice.

Le médecin doit toujours guider en tout, afin que chacun sache quelle conduite tenir dans les principales questions de la vie du corps.

Trop de nourriture amène de l'obésité. Les réserves indiquent souvent une dégénérescence, créent des poisons organiques dans le sang et abrègent la vie. Les impressions trop fortes, le froid, la grande chaleur nuisent aux bonnes digestions. Pas de bains, pas de rapports sexuels après les repas. Rester calme après les repas; ne pas être trop actif, ni courir. Les travailleurs manuels se reposeront une demi-heure après le repas, les travailleurs intellectuels se promèneront doucement. Tout trouble de la digestion doit être confié au médecin. L'on ne peut être son propre médecin qu'avec l'aide du médecin.

LE CHAUFFAGE

Beaucoup d'anémies et de migraines sont dues à un chauffage défectueux qui répand de l'acide carbonique (CO^2) et de l'oxyde de carbone (CO) dans l'air d'un appartement, le vicie et agissent sur le sang en détruisant les

globules ou l'en l'intoxiquant. L'oxyde de carbone (CO) est traître et dangereux, car il n'a pas d'odeur. Le *brasero*, placé dans les halls, empoisonne l'air et les habitants. C'est un système de chauffage des premiers âges. La *grande cheminée* est longue à chauffer, et les gaz toxiques sont souvent refoulés par le vent. La déperdition de chaleur est très grande, et elle a souvent des fissures dangereuses. *Les poêles sont un progrès*, mais les gaz de combustion passent dans les joints des tuyaux, à travers la fonte rougie ou très chaude qui se dilate, et l'air est vicié. *Les poêles à combustion lente sont dangereux*, car le tirage est petit, et les gaz toxiques peuvent refluer dans l'appartement. *Les radiateurs à gaz et à pétrole* sont aussi mauvais, car ils exhalent beaucoup de mauvais produits de combustion. *Le calorifère à air* amène des poussières et un air des sous-sols qui sont nocifs. *Les radiateurs à vapeur d'eau* sont le meilleur chauffage, à condition de renouveler l'air constamment par une ventouse près du plancher et une près du plafond. Pour les autres chauffages, il faut veiller à l'aération quand le tirage est insuffisant.

L'ÉCLAIRAGE

La lumière naturelle et le soleil sont le meilleur, ils assainissent les habitations. Les fenêtres seront surtout à l'est, au sud, à l'ouest.

L'éclairage artificiel se fait avec les huiles végétales, minérales, alcool et carbures.

Le gaz d'éclairage contient 8 0/0 d'oxyde de carbone. Il est très toxique. Une fuite, toutes portes closes, peut donner la mort. Il faut donc aérer les cuisines et les pièces où le gaz brûle. *L'acétylène* (carbure de calcium et eau) contient aussi beaucoup de CO, il faut y faire attention. *L'électricité est le meilleur éclairage* (ni explosion, ni intoxication). L'éclairage doit être *uniforme*; ne pas varier

d'intensité, et l'intensité ne sera ni trop forte (éclat), ni trop faible, ce qui dans les deux cas nuit à l'œil. Donc, se protéger.

AÉRATION

L'éclairage et le chauffage peuvent donc vicier l'air d'une chambre. La respiration, les sécrétions sudorales, les gaz du tube digestif (CO^2 , scatol, indol, H, Hydrogène sulfuré, etc.) de même. *Un adulte exhale 20 litres de CO^2 en une heure*; cela fait, au bout de 8 heures, 160 litres; si la chambre a 25 mc, chiffre obligatoire, il y a 6/1.000 de CO^2 dans la chambre, ce qui est un air irrespirable et mauvais. Heureusement qu'il y a toujours un peu de ventilation. Il faut donc aérer le plus possible, surtout dans les salles communes, les salles de réunions, théâtres, cafés, etc. Il y a bien des systèmes de ventilation (vitres perforées, ventouses, ventilateurs, poêles ventilateurs, etc.)

L'aération permanente des habitations est extrêmement importante *pour la santé, pour l'hématose* régulière du sang nécessaire pour entraîner les produits de la combustion de notre organisme.

AEROTHERAPIE

LA MONTAGNE

Rue de Rivoli, il y a 55.000 bactéries pour 10 mc d'air; au parc de Montsouris, 7.000; au lac de Thoune. 25 (550 m. d'altitude); sur la montagne de 2.000 à 4.000 m. d'altitude. pas de bactéries. (D^r Miquel.) Les neiges purifient l'air, la pluie aussi. Les montagnes ont un air plus pur que les plaines; plus on est haut, plus l'air est sec et le soleil brillant et intense. L'air, le soleil, la lumière sont tonifiants, et des malades que la mer n'a pas relevés (les surmenés, les fatigués, les névrosés) sont ressuscités à la montagne; de même les anémiques, les chlorotiques, les lymphatiques.

La montagne est bonne l'hiver et l'été. L'hiver, il faut s'habiller pour ne pas perdre la chaleur du corps; l'été, il faut veiller aux brûlures du soleil, aux insulations près des glaciers (les cardiaques, albuminuriques, artérioscléreux surtout). S'il y a céphalée, vertiges, bourdonnements d'oreilles, se méfier, s'étendre, la tête horizontale, rafraîchir, frictions sur le corps, etc. Prévoir le cas. Prendre un casque épais comme aux colonies. Les insulations sont parfois graves; en général, il y a des « cloches », des érythèmes.

LA MER

La mer est aussi un puissant moyen de fortifier et de soigner les enfants et adolescents affaiblis (thalassothérapie). Des centaines de milliers d'enfants devraient en profiter. *La France a tout ce qu'il lui faut pour produire une des plus merveilleuses races de l'humanité.* Faute d'une immense organisation, les déshérités de la fortune s'étiolent dans les grandes villes. Il y a pourtant début d'exécution, heureusement! Les bains, l'air, le soleil sont très fortifiants. Les enfants pâles, chétifs, ganglionnaires deviennent vigoureux, forts, hâlés, et croissent. Pas de bactéries, de l'air salin jusqu'à 600 m. de la plage. L'air, la lumière, l'eau pénètrent la peau, la détergent, agissent sur les nerfs qu'ils tonifient et sur la nutrition activée. Le bain est pris vers 10 heures et demie, 11 heures; 5 minutes pour les faibles, 10 minutes pour les moyens, 12 à 15 minutes pour les forts. Frictionner, réchauffer (boissons chaudes, verre de malaga); promener ceux qui ne réagissent pas bien et que le bain fait claquer des dents. Tous les tuberculeux locaux s'y guérissent ou s'améliorent. Le D^r Bremont y a guéri des tubercules articulaires avec l'héliothérapie seule. Le médecin indique à chacun la conduite à tenir.

LES SENS

L'oreille. — Le tympan, membrane élastique, sépare l'oreille externe de l'oreille moyenne qui communique avec les fosses nasales par la trompe d'Eustache. Les nerfs de l'oreille interne transmettent les sons au cerveau. Les sons trop grands peuvent crever le tympan si l'on n'ouvre pas la bouche au moment du son. Ne pas se curer l'oreille avec des objets sales qui écorchent. Verser de l'huile dans l'oreille si un insecte s'y introduit. Aller au médecin si un corps étranger est dans l'oreille, lui seul peut l'enlever sans crever le tympan, ce qui rendrait sourd. Le nez et l'oreille sont en communication, donc bien soigner le coryza; ne pas se moucher fort pour ne pas infecter la trompe d'Eustache.

Le nez. — L'air doit arriver aux poumons par le nez où il s'échauffe, se purifie en laissant les microbes sur le mucus nasal alcalin et bactéricide. Si l'on respire par la bouche, l'on risque des troubles respiratoires (bronchites, pneumonies, emphysème, pharyngites, tuberculose, etc.), et des troubles gastro-intestinaux. Il faut donc faire soigner tout enfant, adolescent ou adulte qui ne respire pas bien par le nez. Des soins urgents chez le médecin spécialiste s'imposent, sinon il y a d'autres complications : coryzas fréquents, infection de la trompe d'Eustache, de l'oreille interne, des abcès, tympan perforé, mastoïdite, surdité, ou infections des sinus frontaux, sphénoïdaux, maxillaires. Bref, de nombreuses maladies graves, la méningite y comprise. Nettoyer le nez avec un tampon d'eau tiède salée ou eau de Cologne; huile goménolée, etc., quand il y a coryza.

L'œil doit être protégé de la trop grande lumière, de la poussière, des grands vents. Eviter de passer trop rapidement de l'ombre à la vive lumière. Il faut partout le même éclairage pour ne pas fatiguer la vue qui est lésée

par trop peu et par trop de lumière. Se protéger avec des lunettes colorées. Toute affection de l'œil doit être soignée par un médecin. C'est le moyen le plus économique, le plus sûr.

La bouche sera toujours lavée, rincée avant de manger.

Se brosser les dents au coucher et au lever. Avec l'habitude, c'est vite fait, mais laver la brosse. Se servir de savon dentifrice ou borate de soude 40/1.000 et thymol 25 centigrammes. Se gargariser et tenir les amygdales propres.

La peau doit être tenue très propre afin que les ramifications nerveuses soient en bon état, que la sensibilité, les sensations soient bonnes. La peau respire, excrète, transpire, donc elle doit être lavée. Elle renouvelle ses cellules qu'il faut aider à enlever. Elle est en rapport avec le système nerveux. Plus la peau est propre, meilleur est l'état du système nerveux (nerfs, moelle épinière, cerveau) et mieux se font toutes les fonctions de l'organisme.

Appareil nerveux. — Plus le cerveau est intact et sain, plus l'homme est intelligent et bien portant. Il faut donc éviter tout ce qui le débilite, le déprime, l'intoxique et trouble sa nutrition.

Eviter tous les excès : excès de travail intellectuel qui enlève trop de phosphates, de magnésium, etc., le fatigue et amène à la longue l'asthénie, la psychasthénie, la neurasthénie; excès sexuels qui ébranlent tout l'organisme, l'affaiblissent, l'épuisent et diminuent l'intelligence et la valeur des sentiments moraux; excès de travaux du corps qui intoxiquent ceux qui prennent de la viande et des boissons alcooliques. Eviter les intoxications (saturnisme, hydrargyrisme, arsenicisme, etc.).

Eviter tous les poisons organiques (excitants narcotiques, etc.), tous poisons dégradants et mortels. Eviter aussi l'excès de tabac qui diminue l'attention et la mémoire, et les excès de table qui congestionnent le cerveau.

Les maladies du cerveau, les psychoses, dans leur cadre spécial, évoluent comme les maladies du cœur, du foie, des reins, etc. Les excès, les microbes, les intoxications produisent des troubles dans les idées, les actes, des symptômes psychiques précis avec toute une gradation depuis l'homme sain jusqu'au « demi-fou » et au malade mental caractérisé.

Il y a aussi un grand nombre de maladies nerveuses qui sont évitables par une juste conception de la vie : savoir vivre, se préserver des émotions trop fortes et prolongées, contre trop de joie et de peur, contre l'égoïsme, savoir vivre au grand air des bois reposants, à la montagne, à la plaine, à la mer, savoir y reposer loin de la ville son cerveau fatigué.

Plus le système nerveux est sain, plus il réagit à toutes les maladies.

L'appareil génital. — Il doit être tenu très propre chez les deux sexes. Chez l'homme, vers 22 ans, après la croissance, la sécrétion du sperme commence à s'activer; elle se fait dans les testicules et le sperme se collecte dans les vésicules séminales qui, remplies, se vident normalement sous une influence réflexe variable. *Les pollutions nocturnes* sont donc naturelles et physiologiques. Chacun, d'ailleurs, peut et doit consulter le médecin de famille à ce sujet et ses conseils de prudence doivent être suivis. Se défier des femmes faciles qui se disent saines. Beaucoup transmettent la syphilis par le baiser et la gonococcie. Une femme abandonnée se livre à un autre qui la contamine, et elle se venge en faisant des victimes. Donc, être circonspect et retenu : la contamination cause 100 fois plus de douleur que de plaisir : là est la sanction.

Les plaisirs de l'ouïe, de la vue, du travail, du repos, de l'exercice sont des plaisirs durables, qui élèvent l'homme ; il en peut jouir des années sans se nuire. *La*

sensation génitale doit être modérée pour rester attrayante et poétique. Quand la dose est dépassée, quand on se *laisse dominer par ce sens, tout l'organisme est ébranlé et exaspéré*, l'intelligence et les sentiments s'abaissent. L'homme marié doit se reposer pendant la gestation de l'épouse, c'est le moyen de conserver un grand potentiel de force pour les luttes de la vie et de prolonger sa virilité, son énergie. La femme a une ovulation tous les 28 jours, en moyenne, et perte de sang à la chute de l'ovule qui doit ou non être fécondé par les spermatozoïdes. Elle doit éviter aussi les excès de sensations anormales qui l'excitent trop, car il peut en résulter des maladies nerveuses. Le sperme déposé dans le vagin donne seul le bien-être après l'excitation du rapport sexuel. Tout ce qui est contraire à la nature est nuisible à l'état général de l'homme et de la femme. Tout excès est pernicieux et prépare le terrain où peuvent croître toutes sortes de maladies.

MALADIES CONTAGIEUSES ET EVITABLES

Les typhoïdes sont dues à des bacilles (Eberth, para A, para B) qui sont tués vers 56° ou 60°, donc par l'ébullition. L'eau bouillie et refroidie est donc bonne à boire. Elles se transmettent par l'eau, les contacts, les porteurs de germes. Il faut donc savoir être propre quand on est autour d'un typhique, et suivre tous les conseils prescrits par le médecin. Les bacilles des typhoïdes sont tués ou *atténués par les acides, le vin, le cidre*. Dans un hôtel, si l'on a des doutes sur l'eau, boire du vin, du cidre, des infusions chaudes qui plaisent. Le citron, le vinaigre atténuent la virulence des huîtres qui seraient un peu contaminées. Se défier des crudités, des filtres malpropres. Ces fièvres sont bien soignées, la mortalité est minime; la vaccination n'est pas dangereuse pour les hommes sains.

La scarlatine, la rougeole, la variole se communiquent

par contact, par linges, livres, etc., contaminés. Les germes qui les causent (virus, microbes?) sont inconnus encore. Isoler les malades. Vacciner contre la variole tous les 8 ou 10 ans. *La rubéole, la varicelle* sont bénignes. *La suette anglaise* a disparu. *La suette milliaire* serait due aux puces des rats, elles piquent l'homme et lui transmettraient la maladie. Cette maladie épidémique coïncide avec l'invasion des campagnols dans les campagnes. Se défilier des chemineaux. C'est une maladie de la campagne. A toute éruption, il faut consulter le médecin et isoler le malade, le tenir au chaud, pour éviter les complications vers le poumon (bronchites, pneumonie).

La diphtérie (bacille de Loëffler) est très contagieuse. Quand la gorge est rouge, avec fièvre, se défilier. Ne pas attendre. Car plus l'on attend, plus la contagion s'étend et plus la maladie est longue à guérir, car il y a beaucoup de poisons produits par les bacilles. Voir le médecin au plus tôt, au moindre doute, surtout en temps d'épidémie. Souvent le premier malade meurt parce que l'on n'a pas vu le médecin assez tôt.

La coqueluche (bacille de Bordet-Gengou) est très contagieuse. Isoler le malade si possible. Veiller aux complications (pneumonie, broncho-pneumonie) chez les petits enfants. Soins minutieux, ordonnés par le médecin, à observer avec ponctualité.

La mélitococcie (micrococcus melitensis) ou *fièvre de Malte* est transmise par le lait de chèvre (sur les bords de la Méditerranée la moitié des chèvres sont malades). Il faut faire bouillir le lait de ces chèvres avant de le manger (le germe est fragile). Les fromages non cuits peuvent transmettre la maladie.

La méningite cérébrospinale (bacille de Weichselbaum) est très contagieuse. Tout malade fiévreux, prostré, doit

être vu immédiatement par le médecin qui décide s'il faut isoler le malade.

Les dysentéries ont plusieurs formes, suivant les pays, avec des bacilles différents (bacilles de Shiga, Plexner, Strong, His, etc.). Éviter la contagion des malades, les objets souillés; se laver les mains, faire bouillir l'eau de boisson.

La lèpre (bacille de Hausen) *est contagieuse*. Le médecin doit protéger les localités. Les éruptions de la peau seront montrées au médecin.

Le paludisme (hématozoaire de Laveran) est introduit dans le sang par un moustique, ayant piqué un malade et qui transmet la maladie après avoir piqué ce malade. Ce moustique (anophelès) vole jusqu'à 1500 mètres des marais, étangs, où il laisse des larves. Mais ils sont parfois transportés ailleurs par des voitures de foin, des wagons de foin, par les fleuves. Guérir les malades au plus vite par la quinine. Consulter le médecin.

La maladie du sommeil (trypanosoma gambieuse), *la splénomégalie tropicale* (Leishmania Donovan), *le Bouton d'Orient* (Leishmania furunculosa) sont des maladies exotiques.

L'anémie des mineurs est due à un petit ver intestinal blanc (ankylostoma duodenalis)). Les mineurs doivent se tenir propres, se laver les mains avant de manger.

La rage (virus filtrant) se soigne par le traitement de Pasteur.

La poliomyélite aiguë (virus filtrant) est très contagieuse. Isoler le malade, désinfecter, éloigner les enfants, faire bouillir le lait, détruire les mouches.

Le typhus exanthématique (virus filtrant) est très contagieux, est transmis par les poux. Désinfecter, désinsectiser.

La morve (bacillus mallei) est transmise aux hommes

par le jetage nasal des chevaux malades. Abattre tout cheval malade, puis désinfecter.

L'actinomycoze (actinomyces bovis) existe chez les bovidés, les chevaux, pores et l'homme. C'est une maladie rurale, pendant les moissons et les battages.

Le charbon (bacille de Davaine) contagieux, transmis par le mouton, la chèvre, les bovidés malades. Le bacille est dans le sang, la laine, sur la peau, le crin, les cornes, qui n'ont pas été bien désinfectés et proviennent d'animaux malades. Les mouches peuvent transmettre le charbon. Voir le médecin. Vaccination.

Les streptococcies sont des maladies à streptocoques. Se tenir propre, soigner les plaies, la peau pour éviter les infections (abcès, phlébites, péritonites, fièvre puerpérale, érysipèle, etc.). Antisepsie. Sérum antistreptococcique.

Les oreillons sont des inflammations des glandes parotides qui, à l'âge adulte, gagnent les testicules, mais la stérilité consécutive est rare. Les bien soigner.

La grippe, influenza (cocobacille de Pfeiffer) est épidémique et connue. Les excès de tous genres y prédisposent. S'arrêter et se soigner immédiatement pour éviter toute complication grave, sous la direction du médecin. Antisepsie de la bouche, du nez et pharynx.

Les staphylococcies dues au staphylocoque (abcès, furoncles, impétigo, etc.). Se tenir la peau bien propre.

Les ophtalmies purulentes sont dues à beaucoup de microbes (gonocoque, streptocoque, pneumocoque, bacille de Weeks, etc.). Avoir les yeux propres, ne pas les toucher avec des mains ou objets sales (mouchoirs sales, etc.).

Le tétanos, dû au bacille de Nicolaïer, très abondant dans le sol, le fumier, le purin; il vit en général dans le sol, mais peut être dans les boues et poussières humides. Toute plaie, si légère soit-elle, une écorchure superficielle, doit être lavée tout de suite à l'eau oxygénée ou l'eau ordi-

naire, mais, sécher, mettre de la teinture d'iode au 1/10 ou 1/20 et mettre ensuite un peu de collodion. Toute plaie souillée récente doit être suivie d'une piqûre de sérum antitétanique (10 centimètres cubes) sous la peau.

La fièvre aphteuse, maladie bovine, est peu contagieuse pour l'homme; mais faire bouillir le lait des vaches aphteuses.

Les fièvres récurrentes sont produites par des punaises ou des tiques qui piquent l'homme, elles sont produites par le spirochète d'Obermeier.

La Dengue (microbe inconnu) serait transmise par un moustique (maladie exotique).

La gale, la teigne, le pythiriasis versicolor sont des maladies que le médecin seul peut guérir, ainsi que toutes ces maladies contagieuses. Il est donc très important, dans l'intérêt personnel du malade et dans l'intérêt social, de se faire soigner toujours, au plus tôt, par le médecin.

Le choléra, la peste, la fièvre jaune ont été des fléaux redoutables. Honneur à tous les grands travailleurs qui, par milliers, ont fini par les vaincre, comme seront probablement vaincues la tuberculose et la syphilis qui ravagent maintenant la race humaine et remplacent les fléaux vaincus. L'homme pourrait très bien les éviter s'il était plus sage, plus retenu, plus continent, et surtout plus respectueux de la santé d'autrui, qu'il contamine parfois d'un cœur trop léger. Tout homme devrait avoir pour maxime : « D'abord ne pas nuire à autrui. »

Des maladies nouvelles surgiront sans doute en vertu des lois de l'évolution. En attendant, il faut lutter contre les présentes de toutes ses forces.

L'ALCOOLISME

L'alcoolisme est une ivresse répétée, ou un état constant voisin de l'ivresse, une intoxication chronique qui diminue

les forces du corps, des organes, de l'intelligence et de la moralité.

Le vin existe depuis la plus haute antiquité, et s'il y eut parfois de grandes libations, il *n'a jamais présenté de péril social*. L'alcoolisme était rare avant 1860. Il y avait beaucoup d'ivrognes, peu d'alcooliques; actuellement, c'est l'inverse. A Rome, les censeurs punissaient l'ivrognerie, les ivrognes étaient surtout les esclaves, les dégradés, la tourbe des parasites, des prostituées, des proxénètes des deux sexes vivant dans les bas-fonds sociaux.

L'ivresse n'est qu'une intoxication passagère, causée par diverses boissons : 1° il y a période d'excitation (gaieté, expansion, émotion); 2° idées confuses, dissociées; 3° hébétément, affalement, refroidissement du corps, sommeil profond. Le sang se porte à la surface du corps, qui se refroidit plus vite, d'où parfois des congestions diverses. *Autrefois le buveur était jovial et gai, aujourd'hui triste et méchant*. Le Français actuel boit 4 fois plus d'alcool qu'avant 1860; ceux du Nord, 15 fois plus qu'il y a 50 ans (D^r J. Bertillon). C'est que l'industrie des liqueurs a trop augmenté, la réclame a faussé les esprits des hommes; ils se sont intoxiqués en croyant se réconforter.

La consommation d'alcool en litres, par habitant, est de : France, 22; Italie, 17; Grèce, 13; Malte, 15; Espagne, 14; Suisse, 13; Portugal, 12; Belgique, Grande-Bretagne, Allemagne, 7; Canada, 3; Norvège, 2; Japon, 2; Indes britanniques, 0,09.

La consommation en alcool, en vin, bière, cidre, a presque triplé en France de 1860 à 1910; elle passe de 3.400.000 à 9.000.000 d'hectolitres en 1913. En Belgique et en Allemagne, la consommation a peu augmenté.

Un litre de vin à 9° donne 735 calories, un kilogramme de pain, 3.900; un hectare de vigne donne 1.844.000 calories; 1 hectare de blé, 4.233.600 calories.

La France triplerait son sucre avec celui des raisins récoltés (D^r Legrain). L'Angleterre peut nourrir 1 million 500.000 personnes avec les céréales transformées en boissons alcooliques. Ainsi, l'on détourne les aliments de leur but normal pour en faire de l'alcool qui les remplace mal et devient un danger pour tous (D^r Legrain).

VALEUR PHYSIOLOGIQUE DE L'ALCOOL

Les physiologistes ont beaucoup étudié la valeur de l'alcool comme aliment et combustible dans l'organisme. Des dernières discussions de 1901 à 1903 entre les P^{rs} Duclaux et Benedict et Advater (Américains), il ressort que l'alcool se brûle dans l'organisme, s'absorbe en nature, sans transformation : 70 gr. donnent environ 500 calories. Au sens biochimique, *c'est un aliment, mais un mauvais*, factice, ne réparant rien dans l'organisme. On a prouvé que les *abstinents travaillent mieux*. L'adulte normal peut brûler par jour 1 gr. d'alcool par kilo de poids, c'est-à-dire la *quantité d'alcool contenu dans 1 litre de vin*. Dépasser cette dose, c'est s'intoxiquer en proportion de l'excès d'alcool absorbé. *Il faut le doser comme les poisons*, selon l'âge et l'état. En excès, il amoindrit toutes les facultés (force, intelligence, sensibilité, volonté, jugement). L'excès se retrouve dans la respiration, la transpiration, l'urine, le lait de la mère. Les nourrices qui boivent de l'alcool donnent du lait alcoolisé à leur nourrisson (D^{rs} Combes, Legrain).

Les intransigeants exagèrent : les siècles prouvent que *l'usage modéré du bon vin*, de la bonne bière, du bon cidre est *salutaire*, *l'abus seul en est mauvais*, même *l'abus de l'eau* (D^r Duclaire), mais il faut *proscrire tous les petits verres*.

ACTION PATHOLOGIQUE

L'alcool détraque l'organisme, abêtit ou rend fou, et par cela même fait perdre la notion du bien et du mal, engen-

dre la plupart des déchéances physiques ou morales et des misères humaines ou sociales et tend à produire des générations d'épileptiques et autres dégénérés (M. Leredu, ministre de l'Hygiène).

Les alcooliques qui peuvent lutter contre leur état ou qu'on prive d'alcool, s'améliorent vite, s'ils n'ont pas de tares irrémédiables. Ils sont responsables pour eux-mêmes, la société et l'humanité (D^r Magnan et Filassier).

L'alcool éthylique (le meilleur) en excès, crée une vasodilatation périphérique nuisible qui refroidit le corps, donne un faciès rouge, agit sur le système nerveux central comme excitant des fonctions simples. *Il crée l'esprit d'insouciance, de négligence, de paresse*, nuit aux fonctions supérieures de l'intelligence, crée le besoin d'accoutumance. C'est le poison narcotique type (Cl. Bernard). Donc, l'alcool, sans valeur physiologique, ayant une action pathologique doit être proscrit pour les jeunes gens surtout. L'adulte qui en boit beaucoup, le résultat dépend de la quantité et de la sorte d'alcool, il trouble toujours la digestion stomacale et a une mauvaise action sur le rein malade surtout. Il rend l'homme moins résistant aux maladies et opérations.

Le grand buveur ventripote ou maigrit, évolue vers la dégradation du corps, de l'esprit, de la moralité (P^r E. Lancereaux). L'alcoolisme engendre les maladies du foie (cirrhose, stéatose, etc.), les néphrites, les cardiopathies, l'artériosclérose, la tuberculose (poumon, foie, rein, cerveau), les congestions, l'apoplexie, le *delirium tremens*, les cauchemars terrifiants, les troubles nerveux, la folie, l'immoralité, la paresse, la déchéance totale ou partielle, le rachitisme, la criminalité, le suicide, et aggrave toutes les maladies.

La descendance de l'alcoolique a des tares générales

graves : épilepsie (20 0/0), hystérie, chorée, mauvais instincts, car le cerveau est intoxiqué dès l'enfance.

L'alcoolisme ruine la famille et détruit tout sentiment de cœur, il crée des imbéciles, débiles, idiots, méchants, dégénérés de tous genres, tuberculeux, paresseux, jouisseurs, vicieux, dipsomanes : 50 0/0; aliénés : 25 0/0; mendiants, repris de justice, êtres nuisibles ou à charge à la société. Il cause l'avortement. Les aliénés, victimes de l'alcool, croissent en nombre dans les hôpitaux, suivant la courbe de consommation de l'alcool (P^{rs} Charrin, Debove, Robin, Bouchard, Dastre, Dupré, Raymond, etc.).

BOISSONS HYGIÉNIQUES

Le bon vin de France n'est pas nuisible à la santé, au contraire, « c'est un antiseptique de premier ordre, utile dans les entérites, choléra, typhoïde, grippe, etc. » (D^r Sabrazès, de Bordeaux). Les vins de Champagne ont sauvé bien des typhiques pendant la guerre. Le vin est très bon quand on n'a pas de diathèses, quand les organes sont sains et qu'un régime spécial n'est pas indiqué. Eviter les vins trop lourds. N'en boire qu'aux repas, modérément : *un litre de vin est la dose normale par jour pour un adulte*; il se brûle dans l'organisme, le tonifie, *empêche la dilatation d'estomac*, aide à la digestion. *Il ne faut jamais dépasser cette dose*, ou son équivalent en une autre boisson. (P^r Ch. Debierre.)

L'alcool doit être très dilué.

Le vin rouge est tonique, contient des chlorures, des phosphates, du bitartate de potasse, de la glycérine, utiles à l'organisme, du tanin utile aussi, quand il n'est pas en excès, des acides qui se brûlent.

Le vin blanc a les mêmes principes, peu de tanin. Il est diurétique et excitant du système nerveux.

La bière, légère, est bonne aussi. Le cidre est utile aux

arthritiques, dissout l'acide urique, élimine les déchets, contient des acides maliques qui se brûlent ou alcalinisent utilement le sang. *Trop acide, il irrite l'estomac et l'intestin.* S'il contient trop de sels de potasse, y ajouter un peu d'acide tartrique et de tanin (conserves).

Mieux vaut boire de la bonne eau que des boissons trop alcoolisées ou trop acides ou dénaturées et délétères. (L'excès en tout est un défaut.) Les Hollandais sont des sages : ils boivent peu de vin, mais ils en boivent et ne s'en portent que mieux.

BOISSONS NUISIBLES

Proscrire les liqueurs et apéritifs, le plus souvent composés de mauvais alcools très toxiques, convulsivants, irritants, stupéfiants ou épileptisants, d'essences diverses formant le bouquet : absinthe, vermouth, bitter, chartreuse, kummel, curaçao. Les eaux-de-vie, les rhums, composés d'alcool éthylique, sont meilleurs, ne contenant pas d'alcools composés, mais ils doivent servir comme médicaments, non comme aliments.

LUTTE ANTIALCOOLIQUE

La tâche antialcoolique est rude, longue et urgente dans l'Ouest et le Nord de la France, dans les ateliers, les grandes villes, où les femmes commencent à s'intoxiquer et donnent de l'eau-de-vie aux enfants. A l'école, il faut frapper l'esprit des enfants et jeunes gens, leur enseigner la vérité : les liqueurs stupéifiantes ou épileptisantes émoussent l'appétit et retardent la digestion. Les apéritifs nuisent à l'estomac vide en l'irritant et ne doivent être pris que par exception, car ils contiennent des alcools propyliques, butyliques, amyliques et autres qui sont des poisons 4 à 9 fois plus grands que l'alcool du vin et de la bière. Les fabricants d'alcool feraient mieux, pour le pays, de trans-

former leur industrie en industrie alimentaire : confitures, conserves de fruits, etc.), au lieu d'inonder la France de Marie-Brizard, Cointreau, Cusenier, Picon, etc.

Il faut lutter par des affiches dans les écoles, gares, établissements publics, casernes, des publications, lois, journaux, conférences. Il faut des droits élevés et un monopole d'Etat, vendre peu d'alcool, qu'il soit bon et très cher. Il faudrait punir sévèrement toute ivrognerie. Lutter par le sport, et contre le taudis.

Fabriquer beaucoup d'alcool pour l'industrie, peu pour la boisson.

LE PERIL TOXIQUE

Ce péril national est pire que l'alcoolisme. Plus de 50 trafiquants sont arrêtés en 1916, plus de 200 en 1922. La cocaïne vient d'Allemagne, des trafiquants l'écoulent peu à peu à grand bénéfice et à peu de risques : l'Allemagne déverse chez nous le plus possible de poisons du corps et de l'esprit; elle nous déclare une guerre de la paix conduisant les faibles vers la folie et la mort, plus meurtrière que l'autre. L'Angleterre, l'Amérique, la France, l'Allemagne sont les plus contaminées.

Pour un moment d'ivresse parfois brutale, cette drogue *laisse une longue et immense lassitude*, puis les hallucinations terrifiantes, la manie de la persécution, *la folie, la mort*. La sévérité pour les trafiquants empoisonneurs ne sera jamais trop grande : grosses amendes, travail national pour atteinte à la santé d'autrui.

Les pharmaciens sont astreints à des règles sévères, les autres, non. Un échec à l'examen, donc une forte amende, punit l'étudiant qui dit au professeur qu'il ferait une injection de morphine à un malade qui n'est pas perdu. Ceux qui commettent le crime de gagner leur vie en causant le malheur et la mort d'autrui doivent subir des sanctions suffisantes.

Il faut isoler les malades jusqu'à guérison.

Il faut expliquer au jeune homme le danger qu'il court en prenant une dose de cocaïne, une pipe d'opium ou une injection de morphine, car il peut être victime d'un système nerveux débilité, d'une volonté faible, d'un tempérament morbide qui l'empêchent de réagir à une deuxième infection, après quoi il s'intoxique, arrive rapidement à la diminution de toutes les facultés, la *cachexie et la mort*.

L'ARTHRITISME

L'arthritisme est une diathèse, un ensemble de maladies graves, qui effraie peu de monde. C'est la maladie des « gens riches » en général, et c'est presque une coquetterie de se dire arthritique. Le mot « arthritisme » désignait autrefois la goutte, qui est une des manifestations de cette maladie. Cette diathèse signifie un tempérament morbide, un vice, créé ou hérité, dans le fonctionnement des organes, se traduisant par un ralentissement dans les échanges nutritifs des individus et produisant de nombreux troubles dans l'organisme (P^r Bouchard). D'après le P^r Lancereaux, ces troubles sont d'origine nerveuse, affectant : 1° la circulation à la 1^{re} période de la vie, la peau, le système nerveux (herpès, zona, acnée, eczéma, éruptions diverses), coryzas rebelles, migraines, névralgies, pertes séminales, blépharite ciliaire, hypertension vasculaire, etc.; 2° la nutrition après 30 ans : calvitie précoce, emphysème, trachéo-bronchite, artériosclérose, rhumatisme chronique, obésité, gravelle, goutte, diabète, etc.; fluxions, congestions, lithiases biliaire et rénale, névralgies, dépression, neurasthénie, psychasténie, neuroarthritisme; 3° tous les organes : cœur, vaisseaux, foie, rein, intestin.

L'arthritisme considéré comme brevet de santé est tout ce qu'il y a de plus erroné. Celui qui crée cet état en souffre à la fin de sa vie; ses descendants ont hérité des tares,

continuent les mêmes erreurs, accroissent leurs maladies, ont une *existence souffreteuse, meurent de plus en plus jeunes*. La dépopulation s'ensuit par l'extinction de familles qu'une plus juste *conception de l'alimentation et de l'activité* aurait maintenues saines, nombreuses et fortes. L'arthritisme cause l'*infécondité des femmes dans 20 0/0 des cas*, d'après le P^r Maurel; elle croît parallèlement aux progrès de l'arthritisme. D'après les statistiques, le nombre des hérédito-arthritiques mariés et inféconds ne serait pas inférieur à 1.600.000, nombre qui est quadruplé si l'on tient compte des célibataires, veufs, enfants d'arthritiques et préarthritiques (D^r Cabanès). *Ce fléau social cause plus de décès par an que la tuberculose, stérilise la race*, augmente le nombre des malformés et dégénérés, provoque ainsi l'amointrissement de la population et de la force de la Nation.

CAUSES

Les médecins anciens avaient remarqué que *la goutte atteint les oisifs qui se nourrissent bien*. L'observation et l'expérience des derniers siècles démontrent que les nombreuses causes d'arthritisme sont : *l'oisiveté, l'excès de créophagie, de travail intellectuel* longtemps continué, l'abus des grands sports, les surmenages de tous genres : *excès de veilles, de plaisirs sexuels, débauche, suralimentation des grands mangeurs* qui boivent beaucoup, suralimentation prolongée pour réparer les forces dépensées en excès de travail ou de plaisirs sexuels, ou pour les tuberculeux. Les hyper-actifs, grands producteurs d'efforts, *abusent de la viande, des boissons qui excitent*. Il y a hypernutrition, hypersécrétions, hypertoxicité par accumulation de déchets, toxines, scories pas assez vite éliminés par le rein, le foie, le poulmon vite fatigués de tant de travail sans relâche. *Les hypoactifs* (paresseux) qui mangent bien, travaillent peu, ne brûlent pas complètement leurs aliments

et leurs organes, sont encrassés par l'acide urique et autres poisons. De même pour les enfants gavés, qui mangent sans faim, et les tuberculeux suralimentés que l'on intoxique.

Le foie retient les poisons, s'il y en a trop, il est suractivé, se fatigue, fonctionne mal; alors les poisons restent dans la circulation générale, irritent le système nerveux, d'où céphalagies, entéralgies, vaso-constriction par ces déchets et l'acide urique. Le rein supplée au foie fatigué, se fatigue à son tour et fonctionne mal, d'où fatigue, inhibition, palpitations, insomnies, troubles divers, dyspepsie, présclérose et sclérose, car l'irritation nerveuse amène le rétrécissement du calibre des vaisseaux (vaso-constriction) qui cause les divers troubles et les réactions diverses de l'abdomen, de la circulation, nerveuses, etc. L'auto-intoxication est constante, la diathèse arthritique est créée ou accrue.

OBESITE

Rare où il y a frugalité et travail, elle atteint celui qui fait peu d'exercice et se nourrit trop. A la première génération, le père suralimenté prend de l'adipose vers 40 ans, vit sa vie raccourcie sans gros accidents pathologiques. A la deuxième génération, les enfants suralimentés comme le père ont de l'obésité précoce, deviennent gouteux ou diabétiques, c'est l'arthritisme en plein. A la troisième génération, obésité infantile. Le développement organique se fait mal, des malformations ou accidents névropathiques divers indiquent la descendance arthritique.

Le pléthorique ou le préarthritique a parfois une grande résistance aux microbes avant le début de la maladie, mais s'il ne s'arrête pas à temps, la chute est rapide. L'arthritique ou hérédarthritique se déminéralise, a un sang à réaction acide, les infections sont favorisées (grippe,

typhoïde, staphylococcie, streptococcie, tuberculose, pleurésie purulente, gangrène pulmonaire, endocardites, lèpatites, etc.).

REMÈDES

En présence d'un tel danger, chacun doit prendre ses responsabilités, discipliner et réfréner ses appétits s'il a le souci de sa santé et de celle de la société (D^r Cabanès). Chacun doit consulter son médecin afin de prévenir toute maladie. Dès l'antiquité, jeunes, adultes et vieillards pratiquaient la sobriété quand ils se savaient menacés de la goutte. Le médecin Alexandre de Tralles (6^e siècle) conseillait de ne pas manger trop d'aliments qui font beaucoup de sang, d'exercer son corps à tous les jeux, afin d'être exempt de tout résidu d'excrétion.

Les hérédarthritiques et les préarthritiques devront éviter les grandes fatigues, éviter de faire de grands déchets : travail modéré, alimentation modérée, pas excitante; hygiène générale corporelle, nerveuse, morale, physiothérapie : 1^o le matin : fruits frais, gâteaux secs, boisson abondante, lait, infusions aromatiques (camomille); 2^o à midi : viande grillée, rôtie (150 gr. au plus) ou poisson, ou œufs, salades au citron, légumes divers (sauf oseille et épinards) amylacés; 3^o le soir : potage maigre et légumes. En général : céréales, légumineuses, farine, purées, lait, fromages frais, fruits, compotes, légumes frais, herbacés. Éviter tous les excès : veilles répétées, excès génitaux, abus du travail intellectuel et physique, éviter les excitants. Après 45 ans, de moins en moins de viande, on la remplacera par un régime de plus en plus lacto-végétarien avec plats sucrés, aliments sans toxines.

LA TUBERCULOSE

En France, la mortalité par tuberculose (phtisie, pleurésie purulente, méningite, etc.) est de 150.000 environ

avant 50 ans. Le 1880 à 1910, il y a eu baisse de 40 à 35 décès pour 10.000 habitants (5 100) ; en Allemagne, de 31 à 15 pour 10.000 (52 100). Au dix-neuvième siècle, la tuberculose a tué dix millions d'habitants, dont six millions avant l'âge de 25 ans. Dans la vie militaire, avant 1914, on comptait environ 5.000 soldats réformés pour tuberculose, sans compter les adénopathiques souvent non surveillés : 1,50 1.000 en France ; 1,50 1.000 en Allemagne et autres pays (D^r Lachaud). Il y a eu 112.831 réformés pour tuberculose pendant la guerre, qui a augmenté le chiffre et la contagion de la tuberculose. Beaucoup en meurent entre 18 et 38 ans. La France et l'Autriche ont le plus de tuberculeux. Les campagnes, sauf dans le Sud-Ouest (7 départements) sont envahies progressivement. Les grandes villes, le Nord, sont le plus frappés. La tuberculose recule dans quelques grandes villes où l'on fait de la prophylaxie, elle augmente dans les petites où l'on n'en fait pas assez.

Dans les familles où il y a un tuberculeux, 70 0/0 des enfants sont infectés à 15 ans (D^r Sicard de Plauzoles). Sur 1.000 familles d'ouvriers de Nancy, il y en a 500 où il y a au moins un tuberculeux, avec seulement 872 enfants bien portants. Dans les 500 familles sans tare tuberculeuse, il y a 1.862 enfants bien portants (P^r Perrin).

La contagion seule, non l'hérédité, crée de nouveaux malades. Elle est rarement due au bacille bovin, mais à *la cohabitation avec les malades expectorant beaucoup de bacilles de Koch. Les phthisiques sont surtout dangereux.* Plus la prolongation des contacts est durable, plus le malade et l'entourage négligent l'hygiène, plus la contagion est dangereuse. Les contaminations passagères et légères sont le plus souvent guéries en quelques semaines et créent peut-être la défense organique. Mais *les contagions prolongées, massives, répétées*, sont en général graves et longues à guérir. *Des phthisiques âgés* qualifient souvent leur

tuberculose de bronchite chronique, *sèment leurs bacilles de tous côtés* et contaminent ceux qui leur sont le plus chers : *le phtisique jette des bacilles en parlant*; ses mains, son lit en sont remplis, *des bibliothèques entières sont contaminées en ville ou à la campagne*. Il faut ébouillanter la vaisselle des malades avant d'y manger. Ils doivent avoir un crachoir, car leurs mouchoirs souillent leurs mains et toutes choses.

La contagion tuberculeuse est surtout interhumaine, les malades doivent être forcés de prendre des précautions partout.

Les muscles d'animaux tuberculeux ont rarement du bacille de Koch; l'ébullition rend inoffensif le lait contaminé,

Il y a des immunités spécifiques acquises : les malades ayant des écrouelles guéries ou du lupus ne deviennent jamais phtisiques (P^r Marfan). Les manifestations lentes de la tuberculose créent l'immunité. L'on trouvera sans doute un moyen curatif rapide. Actuellement la cuti-réaction positive (injection de tuberculine sous la peau) permet de déceler les tuberculoses latentes. L'immense majorité prend du bacille de Koch avant l'âge adulte, des surinfections surviennent par des contagions nouvelles, pendant ou après l'adolescence. Il faut donc protéger l'enfant, l'adolescent et l'adulte contre les surinfections (P^r Léon Bernard).

La tuberculose ne règne que dans les groupements d'hommes ou d'animaux sédentaires. Les tribus nomades, les animaux en liberté n'ont jamais de tuberculose (D^r Calmette), mais les formes sont plus bénignes quand la civilisation avance (immunisation). La ville a une aération insuffisante, un surpeuplement, une héliothérapie moindre, des poussières plus délétères, une plus grande promiscuité, moins de salubrité, et moins il y a d'hygiène, plus il y a

de malades. A la campagne, on meurt de tuberculose avant 30 ans, vers 45 ans dans les petites villes, vers 55 dans les grandes; la contagion par ces malades est donc longue dans les villes.

PROPHYLAXIE

Les travaux et les efforts des médecins pour arrêter ce mal sont immenses. En attendant le remède spécifique, on emploie la tuberculinothérapie (on a parfois des résultats avec des doses appropriées), la chimiothérapie : sels de radium et mésothorium (D^r Rénon), sels de terres cériques (P^{rs} Carnot, Rathery), préparations iodées à bon escient. Aérothérapie (montagnes, bois), héliothérapie, thalassothérapie (pour quelques-uns), pneumothorax artificiel (souvent palliatif).

La tuberculose atteint beaucoup l'enfant : de la naissance à 25 ans, il faut le protéger. L'infection se fait par les muqueuses (nez, amygdales, poumons, intestin), par les poussières sèches ou humides, le bacille vit très longtemps dans les poussières à l'abri de l'air. Dans le taudis, les enfants sont contaminés : *le tuberculeux émet beaucoup de bacilles avec les particules salivaires quand il parle* : 80 0/0 des malades émettent de 400 à 20.000 bacilles en une 1/2 heure, à 40 ou 80 centimètres; moins de 20 0/0 en émettent moins de 400 en une demi-heure. Ces bacilles peuvent être directement aspirés et pénétrer dans les voies respiratoires. Les bacilles émis restent 12 à 15 heures en suspension dans l'air, sont aspirés par ceux qui vivent dans la pièce, ou se posent sur leurs mains, leurs lèvres. Le P^r Grancher créa son œuvre patriotique en 1903, pour protéger les enfants de tuberculeux de 3 à 10 ans en les plaçant chez des agriculteurs sains. Les P^{rs} L. Bernard et Debré (Laënnec) ont constaté que l'enfant issu de mère tuberculeuse est contaminé par elle dans les 6 ou 8 premiers mois. Ils ont donc créé un service où l'enfant est

séparé de la mère, soignée à l'étage supérieur, il reste indemne; autrement, un tiers des nourrissons meurent au-dessous de 2 ans, un tiers des autres ont des formes variées que la cuti-réaction décèle avec une rigoureuse exactitude. Il y a donc lieu d'étendre l'Œuvre Grancher aux nourrissons (P^{rs} Léon Bernard et Debré).

On a créé des dispensaires : 213, dont 32 dans la Seine (loi Léon Bourgeois); des sanatoria publics : 70 (loi Honorat); des préventoria : écoles de plein air (D^r Méry); des hôpitaux sanatoria spécialisés se fondent (Brévannes); des œuvres de préservation de l'enfance (P^{rs} Léon Bernard, Debré) : placements à Orthez, Saint-Pierre-le-Moutier, etc. divers établissements pour tuberculeux; hôpitaux marins; cures climatiques, marines pour anémiques. Il faudrait aussi créer une maison de convalescence prolongée pour mettre les enfants suspects à la campagne (forêt, montagne) et les faire travailler (œuvres par le travail).

Pour la prophylaxie sociale, *il faut éduquer le malade et son entourage* : on ne peut isoler les tuberculeux dont beaucoup vivent la vie ordinaire, ni désinfecter. Il faut se protéger contre 6 à 700.000 malades, leur imposer de capter leurs crachats, organiser la protection, supprimer le taudis, instruire les sédentaires (postes, bureaux), les sculpteurs, démolisseurs, polisseurs, blanchisseurs, cordonniers, infirmiers, boulangers, cabaretiers, etc.

LA SYPHILIS

La syphilis fut très répandue en Asie plusieurs siècles avant son apparition en Europe : des manuscrits chinois de 2.600 ans av. J.-C. décrivent la vérole. 450 ans av. J.-C., des manuscrits de l'Asie-Mineure confondent la lèpre et la syphilis. Les phases de la maladie sont bien décrites : ils soignaient avec l'huile mercurielle.

D'après le Coran, tout Musulman doit être propre, mais,

en dehors des rapports sexuels, ils se transmettent la syphilis en fumant avec la même pipe ou en buvant dans le même verre. En Perse, la plupart sont syphilitiques, mais le tréponème a perdu de sa virulence, et les Européens contaminés par des Persanes ont une syphilis très légère. En Afrique, elle est parfois très virulente. En Allemagne, partout dans les grandes villes, et à Berlin surtout, la syphilis s'est fortement accrue. En Angleterre, de même; mais l'on prend des mesures sévères, la prophylaxie est plus stricte, l'on y est plus docile. En Suède, l'on sacrifie la liberté et le secret professionnel pour sauver la santé de la race. En Suisse, beaucoup de femmes faeiles, non professionnelles, sèment la contagion, mais la prophylaxie est grande, l'on exige le certificat médical et il y a des cabines spéciales pour les soins. L'Etat agit partout, en Belgique, Hollande, Danemark, Egypte, Canada, Etats-Unis surtout. En Russie, il y a de grandes contaminations, car, à certains jours, toute la population s'embrasse sur la bouche.

En France, la syphilis atteint le 1/10^e de la population, le 1/5^e des adultes, en ville. Elle fait, par an, selon les auteurs, 100 à 150.000 victimes, y compris les enfants (P^r Gougerot, Leredde). Le nombre des malades est difficile à établir; le P^r Fournier donnait, pour Paris, 20 0/0 d'hommes infectés en 1914. Le P^r Gaucher, 30 0/0; en 1916 le chiffre croît, en 1917 plus encore. Le D^r Héricourt appuie cette statistique. Les grandes villes sont toutes assez infectées; mais le reste de la France est, en comparaison, peu touché. La guerre a accru la contagion (P^r Gaucher) avec la débauche. L'armée aurait 8 cas de syphilis sur 1.000 h.; la marine 12 sur 1.000; les colonies 30 sur 1.000, parfois plus. 20.000 enfants mort-nés entre le 6^e et le 9^e mois sont syphilitiques. D'autres meurent de diverses affections (en tout, 40.000, D^r Milian). Le P^r Pinard a eu 40 0/0 de mort-nés dans sa clinique par suite de syphilis.

C'est un facteur de dépopulation et de dégénérescence

(paralysie générale, épilepsie, débilité physique et mentale, etc.). Dans les milieux ruraux, voisins des villes, la contagion gagne peu à peu, les médecins y constatent des accidents syphilitiques à toutes les périodes et de diverses natures : maladies du cerveau (paralysies diverses, hémorragies cérébrales), du cœur, du foie, du rein, des testicules ; leucoplasie, cancer, etc. Les malades consultent souvent sur les conséquences d'une maladie qu'ils n'ont pas soupçonnée, par ignorance ou négligence. Les peuples voisins ne sont pas moins contaminés, mais sont plus avancés dans la lutte.

Ce fléau nous coûte près de 2 milliards par an, tant par la mort prématurée de travailleurs que par les dépenses occasionnées par les malades.

La syphilis est évitable et curable dans une certaine mesure par les arsenicaux qui suppriment les accidents contagieux et prolongent la vie des contaminés.

LA CONTAGION

Elle est parfois extravénérienne, par contact avec des étrangers, des amis ou parents contagieux, par les objets qui vont de l'un à l'autre. Ou bien dans les cafés, hôtels, buffets (vaisselle), chez les coiffeurs, manueurs, pédicures, par les domestiques, les nourrices, nourrissons, par vaccination de bras à bras, par les enfants à l'école (surveiller les taches anormales, accidents aux lèvres), par les water-closets sur lesquels on s'assied sans se protéger (syphilis des fesses), par les téléphones, les charlatans (bijoutiers, perceurs d'oreilles), dans les diverses professions (souffleurs de verre, etc.), par le baiser sur les lèvres d'un contagieux (muqueuse irritée), par le baiser religieux, comme en Russie.

Sur 100 femmes mariées, contaminées, 70 le sont par le mari, 25 le deviennent par d'autres après le mariage,

5 avant. Les prostituées sont la principale source de contagion : plusieurs réglementations n'ont pas diminué le nombre des malades, il progresse. Il y a 50.000 prostituées à Paris, dont 12.000 surveillées, et 45.000 au moins syphilitiques et 8.000 contagieuses en moyenne. Ailleurs, la proportion est la même. Des gens de toutes classes sèment la maladie. Les jeune gens inexpérimentés se laissent aller à corps perdu, sans expérience, au seuil de la vie, ils ont hâte d'en jouir et ils tombent blessés par la syphilis ou la tuberculose.

La fille est prostituée de nature, ou par occasion, par faiblesse morale et entraînement. C'est dû à l'ignorance des grands dangers qu'elle court en dehors de la famille, à la misère, la pauvreté, la faim, le chômage, la paresse, le désir de luxe, l'entraînement par les vicieuses, profiteurs, traiteurs de blanches, par la promiscuité et les taudis, avec la séduction. Les jeunes gens sont trop enclins à suivre leurs instincts sexuels auxquels ils sacrifient l'avenir des jeunes filles pour satisfaire des appétits présents, ayant *contre la continence une erreur et un préjugé* qui n'a que trop duré. Excités par les exemples de la rue, les gravures, trompés par leurs sens excités, par des libations exagérées, entraînés par les vicieux, les paresseux, ils prennent le plaisir facile faute de mieux, s'y habituent, s'infectent la première fois ou par la suite.

PROPHYLAXIE GÉNÉRALE

Il faut attendre les années nécessaires avant de contracter mariage.

Beaucoup de médecins disent qu'on peut concilier l'hygiène et l'amour, avec de la bonne volonté. L'on peut en instruire à part jeunes gens et jeunes filles afin d'éviter les enseignements clandestins, la curiosité malsaine pourvoyeuse de vices; leur apprendre toutes les conséquences

de la maladie qui s'aggrave à toute défaillance des soins médicaux. Enseigner, dit le D^r Hallopeau, que *cette maladie est puissamment dysgénique, que l'éviter est faire œuvre d'eugénisme.*

Il faut *désinfecter les porteurs de germes syphilitiques*, prévenir l'infection individuelle, *éduquer les vénériens*, leur prouver, expliquer que les soins seuls peuvent éviter le réveil de la maladie qui abrège leur vie, car, si les tréponèmes pullulent dans le sang, leurs toxines nuisent aux artères, au cœur, au foie, au rein, à tous les organes éliminatoires de toxines. *Protéger les malades contre les charlatans qui promettent de guérir en peu de temps, trompent ainsi les malades, nuisent à eux et à la société qu'ils infectent.* Créer des dispensaires antivénériens dans tous les centres (5 ou 6 par département au moins).

Organiser la lutte dans les milieux ruraux et urbains à la fois : faire de la propagande par affiches, journaux, brochures, films, lettres, conférences ; indiquer où l'on trouve les pansements préventifs, les consultations générales (dispensaires gratuits ou semi-payants). Il faut obliger le malade à se soigner convenablement, sinon le signaler à la commission des hôpitaux (médecin).

PROPHYLAXIE INDIVIDUELLE

Celui qui ne veut pas être continent doit se protéger lui-même avant tout rapport sexuel. Avant le risque, il faut faire une onction grasse avec un peu de pommade au calomel dans le canal de l'urèthre et sur la verge. Après le risque, après lavage, on fait une onction avec la pommade au calomel à 1/3 des D^{rs} Roux et Metchnikoff. La morbidité devient dix fois moindre. Si la désinfection se fait dans la première heure après le risque, la morbidité est douze fois moindre que si on la fait 11 heures après. De vieux garçons n'ont jamais eu de syphilis, malgré leurs rapports avec les

premières venues, parce qu'ils se lavaient la verge immédiatement au savon, ensuite avec la solution de sublimé au 1. 1.000. Une foule de jeunes gens ont été contaminés pour avoir eu des rapports sexuels avec des ouvrières faciles, des prostituées, des femmes mariées, et n'avoir pas cru que les femmes ayant des rapports avec plusieurs hommes sont contaminées 90 fois sur 100 et contagieuses 15 ou 20 fois. Il n'y a pas à faire de sentiment, *se défier du baiser qui donne la syphilis* (plaques muqueuses) et la *tuberculose*. Il faut être continent le plus possible (ce devrait être la règle jusqu'à 23 ou 25 ans) et *chercher dans l'exercice physique, le travail en tous genres, les dérivatifs sains qui sauvegardent*. Ils sont une autre joie et permettent au corps de se développer normalement jusqu'à 25 ans, sans y porter atteinte.

En Angleterre, on fait beaucoup de prophylaxie (calomel, chinisol, etc.). Les Américains, plus encore. Voici quelques-uns de leurs conseils : 1° Evitez les femmes faciles, les prostituées, car 9 sur 10 sont infectées; 2° Dominez votre vie sexuelle, le coït n'est pas nécessaire pour la bonne santé; 3° Ne vous fiez pas trop aux préservatifs, ils ne sont pas toujours sûrs; 4° Si vous avez des doutes sur un rapport sexuel, visitez un bon médecin; 5° Soyez honnête, vivez chastement, comme vous voulez que vivent les femmes; 6° Domptez vos nerfs, faites de l'exercice, ne pensez pas aux choses sexuelles; 7° Gardez-vous des médecins charlatans qui disent guérir les maladies secrètes avec des procédés divers. Voyez des médecins sérieux. 8° Ne soyez pas inquiets si vous avez des pertes séminales ou des rêves, c'est naturel. La virilité ne se perd pas, n'écoutez pas les charlatans qui font peur; 9° Lisez bien les notices qui sont données.

CONSÉQUENCES DE LA SYPHILIS

Mortinatalité et mortalité infantile très grandes. Une année, à Paris, a donné 64.657 enfants, dont 8.418 mort-nés syphilitiques provenant des 9.051 mères syphilitiques accouchées. Le Professeur Pinard estime à 40 0/0 les mort-nés syphilitiques dans son service. Le Professeur Couve-laire a constaté à peu près les mêmes faits. L'enfant de syphilitique resté vivant a l'air vieillot. Mais, si les parents ont été bien soignés avant la procréation, pendant la gestation l'enfant est indemne et est bien portant en général. La syphilis mal soignée abrège beaucoup la vie et, de plus, est contagieuse : donc c'est mauvais pour le malade et la société qu'il peut contaminer. Mal soignée elle atteint tous les tissus, tous les organes : peau, ganglions, rate, os, cœur, vaisseaux, poumons, appareil digestif, rein, cerveau, nerfs, etc., et engendre plus de cent maladies différentes. Le malade a donc intérêt à se bien faire soigner. « La syphilis est responsable des 9/10 des cancers de la langue, de la bouche, des organes génitaux qui font souffrir et mourir. » (Professeur Gougerot.) Les syphilitiques anciens doivent consulter leur médecin 4 fois par an *au moins*, afin d'éviter toute complication. Tout excès peut amener un réveil de la maladie et rendre l'organe surmené malade. « La syphilis, sans symptômes apparents, mais qui existe, est aussi grave que la syphilis qui se traduit par des efflorescences cutanées. (D^r Marcel Pinard.) Tout conjoint malade doit prévenir l'autre. Bientôt ce mal sera-t-il aussi vaincu !

LA BLENNORRHAGIE

La blennorrhagie « est la plus fréquente peut-être des maladies. » (D^r Jules Janet.) Elle est causée par le gonocoque, microbe très tenace, parce qu'il se loge dans les replis de l'urèthre de l'homme ou du vagin chez la femme.

Dans les villes, 80 0/0 des hommes ont eu des gonocoques une fois dans leur vie; dans le mariage il en reste près de 50 0/0 qui en ont, les uns se croient guéris, les autres sont ignorants, négligents ou indécats.

Les campagnes sont peu à peu envahies par la blennorrhagie et la syphilis, comme par la tuberculose et l'alcoolisme. Elle se répand par les soldats démobilisés, les bonnes contaminées ayant perdu leurs illusions, les commis-voyageurs.

Le même fait se passe dans les autres nations et les campagnes ne sont guère plus épargnées que la ville pour les mêmes raisons. (D^r F. Mignot.) En Russie, notamment, le pourcentage est stupéfiant. (Professeur Petersen.) En 1899, 11/1.000 des soldats syphilitiques, 40/1.000 atteints de blennorrhagie.

Ces malades contaminent invariablement leur femme. Souvent, elle supporte bien la maladie, si les soins lui sont donnés tout de suite; sinon, elle devient grave, se complique. « Combien de jeunes femmes sont, dès les premières approches conjugales, infectées par une blennorrhagie que le mari a contractée le plus souvent dans sa prime jeunesse! » (Professeur Pinard.) — « Les pertes blanches du début du mariage, les douleurs du bas-ventre, les hémorragies marquent les étapes successives de la propagation du gonocoque à la matrice, aux trompes et aux ovaires. » — « La femme, aigrie par la douleur, devenue neurasthénique, se détache de son mari qui va chercher des satisfactions au dehors », d'où, trop souvent, suppression de la maternité et dissolution du mariage. (D^r Jules Janet.)

Très contagieuse à l'état aigu, elle peut se réveiller si elle n'a pas été bien guérie. Ses complications sont : 1° chez l'homme, cystite (vessie), pyélonéphrite (rein), épидидymite (testicule), prostatite, coopérite (périnée); 2° chez la femme, cystite, pyélonéphrite, bartholinite, an-

nexites, métrite, salpingite nécessitant des opérations, parfois endocardite, myocardite, arthrite, neurasthénie.

Le gonocoque se cache, est très résistant, pullule vite. Il faut savoir si l'on est guéri, et c'est difficile; une blennorrhagie qui semble guérie peut reparaitre, elle ne vaccine pas contre une autre. Elle peut être chronique, cachée, causer des troubles, maladies, infirmités, contaminer, car parfois elle passe inaperçue chez l'homme ou la femme et n'en est que plus dangereuse; contagionner par les linges souillés, produire des ophtalmies chez les nouveau-nés. « Cesser trop tôt le traitement est un danger; exagérer ou prolonger les injections après guérison, c'est déterminer une irritation chronique du canal, et des complications. » (D^r Paul Gaston.) La moindre incertitude doit entraîner un examen complet, local et microscopique, suivi d'un traitement approprié.

Il y a toute une éducation morale à faire dès l'école et la post-école, sans quoi l'on arrive trop tard; l'instinct sexuel est plus fort que le danger, que la digue trop hâtivement construite. Il faut que cette éducation se fasse longuement, que le jeune homme connaisse bien à l'avance les nombreux dangers qu'il court.

PROPHYLAXIE

Avant le risque : tube de gelée de savon, gelée au protargol, à l'argyrol, pommade au calomel. Forcer la prostituée à avoir le matériel nécessaire pour lavage et désinfection immédiate. Les Américains conseillent l'injection de protargol à 1/100, mais le gonocoque est refoulé au fond du canal. Le système Goduehaux à 1,75 '100 de thymol et la pommade au calomel sont à la fois antisypilitiques et antigonococciques.

LE CANCER

QUESTION SOCIALE DU CANCER

Il est un des 4 grands fléaux de l'humanité (tuberculose, syphilis, alcoolisme). Il cause 500.000 morts dans le monde par an, dont 32.000 en France (1,5/100). Il y a augmentation de 1/10 depuis 40 ans (utérus chez la femme, intestin chez l'homme). Plus fréquent dans la zone tempérée, chez les blancs que chez les nègres et Indiens, dans les villes que dans les campagnes, surtout dans les quartiers pauvres. Il résulte de la mauvaise hygiène (taudis, alcoolisme, abus des crudités). Carnivores et bovidés sont atteints. Il y a des « maisons à cancer », « rues à cancer » (Normandie, Italie, etc.), mais c'est un problème encore. Les professions influent : cancer des ramoneurs, des ouvriers de la paraffine, du goudron, de l'arsenic, toutes professions à poussières irritantes; cancer des radiographes. *Les chocs violents ou répétés, les irritations* (peau ou muqueuse) *le déterminent*. Il y a des familles de cancéreux; on ne sait s'il y a hérédité, mais il y a au moins état de réceptivité, d'irritation, terrain mieux préparé.

Il a été représenté par un crabe avec tentacules, et considéré jusqu'en 1850 comme dû au trouble des humeurs. 1° Il forme d'abord une petite tumeur qui augmente peu à peu, quelquefois ulcération (langue); 2° des adénites, par ganglions le mal s'étend aux vaisseaux et organes voisins; 3° après 6. 8 mois, 12 au plus, généralisation, intoxication, cachexie. Il y a des métastases, c'est-à-dire transport de la maladie qui se généralise par des cancers en plusieurs points de l'organisme.

CAUSES

Il serait dû : 1° aux chocs, irritations, parasites végétaux ou animaux (vice de fonctionnement des cellules qui se

mettent à proliférer), à des germes embryonnaires irritants (théorie cellulaire); 2° dû à un parasite, un microbe ou virus filtrant, l'on ne sait encore (théorie pasteurienne).

Les Français ont découvert le cancer chez les animaux : la souris, le rat, très souvent chez le chien, fréquent chez le cheval, le mouton, le porc, les bovidés, etc. Le cancer de la souris blanche est inoculable à la même espèce, pas au rat. Reptiles et poissons ont des tumeurs, les plantes aussi (arbres, pommes de terre, betteraves, etc.).

TRAITEMENT

Exérèse chirurgicale, curiethérapie, roëntgenthérapie ; sur la peau, rayons X, etc. Opération précoce (Professeur J. L. Faure). Le traiter le plus tôt possible après son éclosion, car, plus il est avancé, plus il est difficile à guérir. Le traitement chimique est aussi tenté. Le Dr Lacassagne, de l'Institut du Radium, constate que des cancers très radiosensibles disparaissent en 2 jours; d'autres, radiosensibles, ont des éléments cellulaires qui meurent l'un après l'autre, par ordre de résistance, en 8 ou 15 jours ou plus; enfin, les cancers peu radiosensibles, tumeurs malignes, restent longtemps sans modification après des radiations intenses, et la régression est très lente.

LUTTE ANTICANCÉREUSE

1° Chercher la cause du mal, diagnostic précoce ; 2° chercher les signes révélateurs, les causes qui en facilitent l'éclosion; 3° perfectionner les méthodes de traitement et les mettre à la portée de tous; 4° hôpital spécial : a) pour les curables, b) pour les inopérables. Il y a une Association française contre le cancer (1908). Le Professeur Gustave Roussy s'en occupe beaucoup. De plus, il existe une Ligue franco-anglo-américaine contre le cancer.

LA PAUCINATALITE

L'excédent des naissances sur les décès était de 57/1.000 en 1815, 11/1.000 en 1905; en 1922, moins de naissances que de décès. Il y a en France 11.696.000 foyers légaux dont 1.830.000 sans enfants, 3.868.000 avec un enfant, 2.776.000 avec deux enfants, 1.646.000 avec trois et 2.176.000 avec plus de trois enfants. 95 0/0 de ceux qui n'en ont pas en voudraient; les femmes surtout souffrent beaucoup de l'absence d'enfant, font tout pour en avoir; mais, la médecine pourrait peut-être mieux faire pour ces malheureuses. Plus de 80 0/0 de ceux qui en ont un ou deux pourraient en avoir davantage, et des sentiments égoïstes souvent poussent ces familles aux restrictions volontaires de la natalité. *S'ils perdent ces enfants, il restent de malheureuses créatures sans vie et sans plaisir.* Les autres font leur devoir et méritent la considération et l'aide sociale.

Economistes, sociologues et moralistes attribuent à la pauc natalité des raisons économiques, sociales et morales. Le problème est complexe, et si l'Etat n'intervient pas par les sanctions suffisantes, la France, tombée du premier rang en 1700 (40 0/0 de la population de l'Europe), au dixième en 1921, tombera plus bas encore. Un pays qui se dépeuple appelle l'invasion. Un Allemand a écrit dernièrement : « *Le moment n'est pas loin où les 5 fils du Teuton viendront sans peine à bout du riche rejeton de la famille gauloise.* » « Les Français perdent chaque jour une bataille. » (De Moltke.) Le Président Roosevelt, grand ami de la France, a dit : « *Cette belle nation se suicide par son infécondité.* »

Depuis 1851, la France a augmenté de 3.700.000 habitants (7 à 8/1.000), l'Angleterre de 15.000.000, l'Allemagne de 26.000.000 (20-24/1.000), l'ancienne Autriche de 14 millions 500.000, la Russie de 50.000.000, l'Italie de 9.000.000. Dans notre riche pays, la densité de population est de 74

au kilomètre carré, en Belgique 243, en Allemagne 131 (123 avant 1914), en Italie 121, en Angleterre 140. Pour avoir une densité égale à celle de l'Angleterre, il faudrait à la France 80 millions d'habitants et 120 millions de Français en Afrique. Par ce moyen seul, avec les Anglais, les Belges, les Italiens et la Petite Entente, nous pourrions enfin être laissés en paix. C'est une *erreur monstrueuse de dire qu'il ne faut pas avoir d'enfants de peur de les faire tuer : L'on n'attaque pas ceux qui sont assez forts.*

La moyenne des naissances en France devrait être de 1 ou 2 en plus. Elle était en France, en 1800, de 4,24 par ménage; en 1840, 3,26; en 1880, 3,06; en 1907, 2,46; avant 1914, 2,4. Elle est de 1 en Allemagne et ailleurs. *En 1913, la France était au dernier rang pour la natalité.*

Les lois actuelles sur les enfants naturels (Président Briand et abbé Lemire), etc., ne semblent pas donner les résultats attendus. L'abbé Wetterlé disait il y a quelques jours : « *Rappelons-nous que 1.500.000 enfants d'Alsace-Lorraine doivent remplacer ceux qui sont tombés.* » Voilà de bonnes paroles, qui seront entendues là-bas, mais il faut que *la France entière les entende et que chaque province accomplisse le même devoir.*

La campagne a peu d'enfants. La crise de la natalité est le pire des maux dont souffre la France : elle va mourir si les berceaux ne se remplissent pas! « *Toute Française doit avoir des enfants, quand elle en est capable, c'est son devoir civique.* » (Professeur Paul Carnot.)

L'Allemagne a autant d'enfants que France, Angleterre et Italie réunies : 1.000.000 d'excédent en 1920, plus de 800.000 les autres années. *Les enfants sont une source de richesse, de force et de génie. Ce sont souvent les troisième, quatrième et cinquième les plus forts, les plus intelligents.* Si la France avait les 70 millions d'habitants qu'elle doit avoir, chaque habitant aurait moins d'impôts à payer, les

présents paient pour les absents. Les naturalisés et étrangers comptent pour 1.500.000 au moins et possèdent en France 45.000 kilomètres carrés (la Suisse).

D'après les professeurs Pinard et Richet, la proportion des ménages stériles involontaires est de 12 à 15 0/0 dans tous les pays, c'est la normale en France, mais le danger chez nous, c'est le ménage avec un ou deux enfants (qui meurent dans une proportion notable). Si l'on n'agit pas mieux, *en 1950, la France aura à peine 30 millions d'habitants.*

Nous avons 4.000.000 de femmes sans mari, dont 3 millions en âge d'avoir des enfants. Celles qui (mal protégées contre leur instinct sexuel et maternel, contre les pièges nombreux de la sensualité masculine) ont un enfant, sont mal considérées par une société qui a bien des fautes à se faire pardonner. A notre époque, l'on proclame que **chaque femme a droit à l'amour, à « vivre sa vie »**. L'on sait que cela signifie : « s'amuser et n'avoir pas d'enfants » ; de celles-là, l'on ne dit rien. Mais sur *celle qui use de son droit, de son devoir d'être mère*, une société hypocrite et inhumaine fait peser la *honte*, et aussi sur l'enfant. *C'est la plus grande injustice de notre temps.* Il faut réprimer l'immoralité, l'inconduite, mais autoriser, par une loi, la *maternité volontaire* chez toute femme, non mariée, désirant être mère. Cela ne peut *en rien* porter préjudice au mariage *qui est une force de plus pour la femme, une aide, une protection.* Il y a peut-être 2 millions de demoiselles qui *regrettent plus l'enfant que le mari*; qu'elles aient droit à l'enfant, que des avantages leur soient donnés!

La paucinalité est le problème le *plus effrayant* en France. Les fondations Cognacq, primes, prix, médailles des mères, bénéfice de 6 mois de service militaire au fils aîné, sont des palliatifs. Il faudrait d'abord (amendement Lenail) *le vote plural*. Le père de 8 enfants représente

8 habitants, le vieux célibataire ne représente souvent qu'un égoïste. Alors, le Parlement sera peut-être obligé de prendre les mesures de vraie justice en créant des impôts supplémentaires : 1° sur les célibataires (hommes et femmes), 10 0/0 du revenu au-dessous de 6.000 francs de revenus; 20 0/0 de 8 à 10.000; 25 0/0 de 10 à 12.000; 30 0/0 de 12 à 15.000, à partir de 28 ans; 2° sur les mariés sans enfants n'en ayant pas adopté, 10 0/0 de 10 à 12.000 francs, 15 0/0 de 14 à 16.000; 20 0/0 de 16 à 20.000, etc., en tenant compte des dépenses que fait le ménage pour avoir des enfants, car ceux-là font souvent des efforts réels pour en avoir; 3° mariés avec un enfant, même impôt que ci-dessus, qu'ils soient ou non des stériles volontaires : chacun doit créer ou payer; 4° avec 2 enfants, taux un peu moins fort; 5° avec 3 enfants, pas d'impôts et une prime au troisième; 6° avec 4, 5, 6 enfants, revenus de 600, 1.200, 1.800 francs (jusqu'à 18 ans), bourses pour les enfants de réelle valeur intellectuelle et morale, écoles d'agriculture, professionnelles, arts et métiers, écoles supérieures, lycées). *Aucune bourse* aux familles de moins de 3 enfants. Ceux qui ont 2 enfants peuvent les faire instruire s'ils ont un peu de courage.

Nul enfant ne devra recevoir plus de 1/3 de l'héritage paternel. Les enfants de l'Etat recevront une petite dot à 21 ans, inaliénable, ou un terrain qu'ils mettront en valeur, sous la direction de l'Etat. Ils seront sous la tutelle paternelle de l'Etat. 80 0/0 des biens des célibataires (hommes et femmes) seront pour les familles nombreuses et les enfants sans parents connus. Si de telles réformes étaient faites, chacun aurait sa part de charges pour élever les enfants qui doivent continuer la France. Les parents auraient des enfants pour ne pas laisser leurs biens à l'Etat. Le Professeur Pinard dit avec raison que les parents auront des enfants seulement quand ils y auront intérêt.

On ne peut guère y arriver autrement. Chacun s'arrange pour faire de ses enfants des rentiers. C'est un bon sentiment, mais trop de bien-être empêche l'énergie chez l'enfant. L'enfant unique est un mal regrettable. La paucinatalité est la réfutation de l'accusation d'impérialisme portée contre nous : seules les nations qui enfantent beaucoup peuvent faire le rêve de domination.

MORTALITE INFANTILE ET MORTINATALITE

Sur 200.000 enfants confiés à l'Assistance publique, 70.000 *meurent faute d'avoir eu le lait de la mère.* (Professeur Pinard.) 40 à 50 0/0 des enfants meurent dans les grandes villes. (Professeur Budin.)

Les Professeurs Pinard et Couvelaire ont réussi à produire une baisse sensible de la mortalité en ville, mais elle reste lourde. Jusqu'ici, il est mort par an 100.000 enfants de 0 à 1 an, 90.000 de 1 à 4 ans. C'est vraiment trop, dit le Professeur Couvelaire qui a fait sur ce sujet son rapport au Congrès d'hygiène, en novembre 1921.

On a créé des crèches, chambres d'allaitement, consultations de nourrissons, œuvres des gouttes de lait, maternités, maternités secrètes, la Maison des Mères; des infirmières, visiteuses, des écoles de puériculture (celle de Paris est sous la haute direction de M. le Professeur Pinard). Il y a lieu d'espérer une amélioration.

En Afrique, il meurt 80 enfants sur 100. Il y a un projet de loi Albert Sarraut pour y remédier. Il devrait être vite voté, car la race noire nous est attachée, nous est nécessaire; d'ailleurs, c'est un devoir d'humanité.

Le plus pressé est de soigner les parents procréateurs, de *forcer la mère à allaiter son enfant plusieurs mois en lui conservant sa place et en la payant assez* : sur les enfants nourris au sein, 4 0/0 de morts; au biberon, 28 0/0. Forcer les femmes à venir à la visite : si l'enfant meurt

par la négligence de la mère, elle devrait avoir une amende si l'enfant n'est pas remplacé. On sauverait ainsi 40.000 enfants de 0 à 1 an et 60.000 de 1 à 4 ans. (Professeurs Bordas et Marfan.)

La mortinatalité est le plus souvent due à la syphilis; elle est considérable aussi. Le Professeur Couvelaire a organisé à la clinique Baudelocque la protection prénatale, des consultations de syphiligraphie, et la protection de l'enfance, avec le concours du D^r Marcel Pinard, Médecin des Hôpitaux de Paris.

L'AVORTEMENT

Il y a eu à Paris, en 1920, 59.837 accouchements et 60.000 avortements, plus que de naissances. Le Professeur Budin disait qu'en France il y avait 165.000 avortements au moins; actuellement, on en estime le chiffre de 300 à 500.000, selon les statisticiens.

Les néo-malthusiens (Robin de Cempuis, Naquet, etc.) proclament le droit à la satisfaction des instincts génésiques, en faisant de la prophylaxie anticonceptionnelle, et l'avortement. Ils ne limitent pas leur théorie aux malades héréditaires, à ceux qui créent des déchets, mais l'étendent à toutes les mères saines. Depuis 30 ans, c'est un article d'importation allemande, destiné à nous affaiblir. Le poison a été versé chez nous par des prospectus, tracts, conseillant la limitation des naissances pour assurer le bonheur de la famille et de la nation, et ces fausses théories ont porté leurs fruits chez nous. Les coïts interrompus causent des troubles multiples et graves (métrites, maladies nerveuses, etc.). Les condoms et autres moyens causent des infections, des métrites, cancers, etc. Ils n'empêchent pas toujours la fécondation.

Les avortements causent la mort de 8 0/0 des femmes (directement) et 75 fois sur 100 amènent des métrites gra-

ves qui rendent la vie pénible et l'abrègent. A Paris, dans les maternités, 6.000 femmes sont soignées pour suites graves d'avortement et la mort s'ensuit 52 fois sur 100, les autres sont vouées à des infirmités incurables. Toutes ces manœuvres gagnent la campagne. Dans les villes, il y a des officines d'avortement en tous genres. Les femmes en sortent souvent infectées ou avec l'estomac et l'intestin irrités. *Les médecins seuls devraient avoir des maisons d'accouchement et susceptibles d'être inspectées.* Les médecins étrangers ne devraient pas avoir de services de gynécologie ou d'accouchement. (Les étrangers ne peuvent exercer le Droit en France, ils ne devraient pas non plus y exercer la Médecine, sans la naturalisation et des garanties sérieuses.)

Aux seizième et dix-septième siècles, les mères qui célaient leur grossesse étaient punies de mort. L'avortement, l'infanticide, l'accouchement clandestin devraient être punis ainsi : la femme qui, par suite d'une métrite consécutive, serait dans l'impossibilité de remplacer l'enfant mort par un ou deux autres, serait condamnée à une forte amende ou à un travail national obligatoire de 2, 3 ou 4 ans (soins aux enfants, ou autre travail) sans rétribution.

Il faut expliquer aux femmes qu'*un avortement est plus nuisible qu'un accouchement*, leur assurer que l'enfant aura une place sociale honorable selon ses aptitudes; aider les familles nombreuses; surveiller tous les agents étrangers, 8 fois sur 10 à la solde de l'Allemagne.

Les fausses couches criminelles à Paris coûtent 1 million de francs, les couches normales 1. 800.000 francs.

L'EUGENISME

Depuis 2.000 ans, la durée moyenne de la vie s'est accrue. Il n'y a pourtant pas progrès biologique : autrefois

les chétifs, les faibles étaient vite éliminés; la sélection était plus grande, les vigoureux seuls subsistaient et devenaient âgés. La mortalité infantile était beaucoup plus grande, mais la natalité était très forte. La médecine et l'hygiène ont fait de tels progrès que l'on conserve beaucoup plus d'enfants qu'autrefois. Des hommes qui atteignent soixante ans seraient morts bien plus jeunes avant le dix-septième siècle. Les causes de mort sont diminuées : bien des épidémies et des maladies sont jugulées, bien des affaiblis reproduisent et perpétuent leurs tares. La médecine, la philanthropie, les œuvres humanitaires, l'Etat, respectueux de la personnalité humaine, conservent de nombreux malades chroniques qui se reproduisent et donnent de mauvaises générations. Les Professeurs américains Robert H. Wolcott et Arthur Holmes notent qu'une demi-idiotte mariée à Martin Kallikak donna, sur une descendance de 480 : 143 faibles d'esprit, 33 prostituées, 24 alcooliques et 82 morts jeunes. Le même Kallikak, remarié à une fille de bonne race, a donné une lignée de 494 descendants très honorables, sauf 3. La famille Inkes (Etat de New-York), étudiée par le D^r Dugdale, a donné 7 générations de criminels, ivrognes, prostituées et mendiants. Il y a aussi des familles cacogéniques dont les produits sont nuisibles; il y a par contre les familles eugéniques ou aristogéniques dont les descendants étudiés sont tous beaux physiquement, travailleurs utiles, savants ou dirigeants, qui transmettent toutes leurs qualités. La famille de Jonathan Edwards donna 1.394 descendants qui furent des dirigeants et savants. Ces familles se maintiennent à l'état aristogénique par des mariages de même qualité. De là l'essai d'entraver la reproduction des cacogéniques pour augmenter celle des eugéniques et aristogéniques. De là, aux Etats-Unis, la suppression de l'alcool, la loi de 3 0/0 sur l'immigration, la ségrégation des sexes chez les prison-

niers récidivants, la stérilisation des sujets par la vasectomie (700 opérés dans l'Etat l'Indiana), par la castration (220 criminels et pervers sexuels opérés en Californie). Nécessité de produire un certificat médical pour le mariage.

Les Anciens laissaient mourir les enfants faibles et difformes, parce qu'ils avaient assez de naissances, et ne gardaient que des éléments forts pour défendre leur pays. Dans 15 Etats de l'Amérique du Nord, on a réalisé partiellement le désir de M. Reid Rentoul qui propose l'abolition de la sexualité par les rayons X chez les lépreux, aliénés, idiots, épileptiques, cancéreux, néphrétiques, cardiaques, syphilitiques, tuberculeux, prostituées, criminels, vagabonds et blennorrhagiques. Des membres du clergé soutiennent ces idées. M. Harry Lauhglin est encore plus sévère et ajoute à la liste les chroniques, héréditaires, indigents permanents, sans domicile, etc. La Société Belge d'Eugénique défend cette théorie, ainsi que Havelock Ellis de Londres qui voudrait « le contrôle universel des naissances ». Rendre infécond, mais non impuissant, voilà ce que proposent ces initiateurs pour améliorer les races. C'est un moyen radical de supprimer tout ce qui est de peu de valeur; mais il y a tellement de gens touchés qu'il faudrait, par contre, augmenter beaucoup les naissances chez les familles saines; mais y consentiront-elles? Elles ont des tendances à avoir peu d'enfants pour leur laisser beaucoup de bien-être, la vie large et facile. Il faudrait changer les mœurs et c'est très long à réaliser.

Il n'est pas très utile, semble-t-il, de porter atteinte à la personne humaine, car les mauvais éléments s'éliminent lentement, mais sûrement. Par la puériculture, la prophylaxie, l'enseignement et la pratique obligatoire de l'hygiène, la surveillance plus rigoureuse de l'enfance et de l'adolescence, l'organisation médicale, l'on pourra atténuer le nombre des malades nouveaux et augmenter le nombre

des valeurs, c'est-à-dire là le rôle vraiment humain. Ainsi la personne humaine est respectée, et les malades incurables sont toujours utiles à l'étude des maladies. Les malades mentaux et moraux ont en général peu de progéniture : ils sont souvent à l'hôpital et ne se marient pas toujours.

Le D^r Schreiber dirige la Société Française d'Eugénique (1, avenue Malakoff).

POUR AVOIR UNE « VERTE VIEILLESSE »

La vieillesse va de 70 ou 75 ans à 90 ans ou quelquefois 125 ans. (Fluger, Metchnikoff, Legrand, Lacassagne.)

Le Professeur Lacassagne dit que « *la vieillesse est une maladie qui se soigne d'avance* ». Il y a des familles où la vieillesse débute tard, après la vie sans excès : sobriété alimentaire, modération sexuelle, émotive, activité normale. « La vieillesse résulte de l'accumulation des déchets insolubles qui encroûtent peu à peu les tissus, gênent leur jeu, ralentissent et, à la fin, suppriment leur fonctionnement. » (D^r J. Laumonier.) Quand les organes ont trop d'activité, il se produit beaucoup de déchets insolubles; les organes s'hypertrophient ou s'atrophient étant soumis à un trop grand travail de désintoxication, se sclérosent et deviennent impropres à leur rôle. Les maladies accélèrent aussi les phénomènes de sénescence. Un homme sobre, de vie régulière et calme, sans accidents ni maladies, arrive encore assez vaillant à 85 ou 95 ans, parfois bien plus. *On est le vieillard de son passé, de l'adulte que l'on a été; tout le passé compte.* Peu de gens savent devenir âgés, car ils ne savent pas maîtriser leurs passions. *Des romanciers sensuels ont faussé les idées saines de la vie, préconisé les jouissances, l'activité fébrile et le gain qui les procure, et, pour avoir trop et trop vite fonctionné, la machine humaine s'use, s'endommage et se brise.*

« L'on a l'âge de ses artères », dit-on couramment. « La vieillesse est le fruit de la sobriété. » (Sénèque.) Il faut savoir et vouloir la préparer. Il faut régler sa vie selon la profession, le caractère et les goûts. La vieillesse doit continuer l'âge mûr avec moins d'activité, mais avec une occupation constante. Les intellectuels n'ont qu'à freiner peu à peu leur travail, les manuels agir selon leurs forces, mais agir sans cesse, selon leurs goûts, comme dit Cicéron : « dans les charmes de la vie des champs ou dans le charme des études et de la vertu ».

Le Dr Weber, de Londres, conseille « de conserver tous les organes en état de vigueur, de reconnaître et combattre les tendances morbides héréditaires ou acquises, d'être modéré dans l'ingestion d'aliments et de boissons et dans les jouissances du corps, d'avoir une habitation propre et saine, de faire des exercices physiques chaque jour, par tous les temps, promenades à pied, mouvements respiratoires, ascensions, jeux, gymnastique modérée, de se coucher et se lever de bonne heure, de dormir 6 à 7 heures, de prendre un bain par jour avec des frictions sur le corps, faire un travail régulier du corps et de l'esprit, modérer ses passions, les sensations nerveuses, d'angoisse, d'éviter les liqueurs alcooliques et tous les excitants ».

Les rapports sexuels après 60 ans doivent être bien diminués; après 65 ans, l'usage est presque un excès; ceux qui ont de jeunes maîtresses à cet âge abrègent fortement leur vie. Les modérés et les sages ont une survie de 12 à 15 ans, souvent bien davantage, car les vaisseaux sont ménagés.

L'homme de 65 ans a toute la puissance de l'esprit; il est la majesté de la famille et de la nation; il peut souvent être très utile après 70 ans : Sophocle écrivit *Œdipe* à 100 ans; Théophraste, ses *Caractères* à 99 ans; Caton plaidait à 86 ans; Livius Drusus professait le droit à 100 ans.

Michel-Ange fit le *Jugement dernier* à 89 ans; Buffon, les *Epoques de la Nature*, à 88 ans; Chevreul et Rouvier écrivirent à 90 ans. Victor Hugo a écrit jusqu'à sa mort (82 ans). MM. Clemenceau et Ribot servent leur pays à 80 ans. Et combien d'agriculteurs travaillent encore à 80 ans! D'ailleurs, les hommes devraient vivre plus longtemps. L'animal vit 6 à 7 fois le temps de sa croissance; donc l'homme devrait vivre 6 à 7 fois 20 ou 25 ans, en tout cas 120 à 140 ans. Si les hommes étaient plus sages, modérés, sobres, s'ils savaient penser aux descendants, conserver l'intégrité de leurs organes, ils resteraient valides à un âge très avancé, mais ils disent souvent « la vie courte, mais bonne ». *Mauvaise théorie*, car *l'excès des plaisirs déprime, affaiblit le corps et l'esprit*, émousse les sens, dégoûte de la vie, rend triste, maussade, désenchanté pour le moins, maladif et conduit parfois au suicide.

La vraie belle vie est celle qu'il faut vivre pour arriver à la verte vieillesse. C'est celle qui donne le maximum de joie personnelle et d'utilité pour la famille, la nation et l'humanité. Il y a en Amérique une société pour l'extension de la vie. L'Amérique, heureusement, est un peuple jeune, qui fait ce qu'il faut pour devenir une race supérieure à tous égards. Puisse-t-il en être ainsi de nous!

Il est aussi passé dans les mœurs une erreur qui se transmet de père en fils dans le peuple, c'est que plus on a de l'embonpoint, mieux l'on se porte. C'est, au contraire, une grande cause de mort avant la vieillesse. Celui qui devient âgé n'est jamais ventripotent; il est musclé et sec, maigre, n'a souvent que la peau et les muscles serrés et solides sans être très gros. Celui qui est gros perd vite ses facultés avec l'âge; l'activité physique et intellectuelle s'abaissent vite. L'homme sec, actif, conserve tous ses pouvoirs vivaces, sans défaillance d'esprit et de corps, jusqu'à un âge avancé de 90 à 100 ans.

POUR AVOIR LA SANTE

La santé donne la vie longue, plus de plaisirs, moins de souffrances. La maladie gêne les fonctions du corps, cause la douleur, enlève le prix attaché aux joies que l'on peut avoir. Il ne faut donc pas s'exposer aux périls nombreux qui atteignent la santé. La sauvegarder dans le travail et le plaisir est un devoir. Non qu'il faille se surveiller à chaque instant à propos des moindres actes, ni se voir vivre toutes les journées, non. Le jeune homme doit assouplir son corps, l'habituer aux intempéries, le fortifier par l'exercice et continuer après la jeunesse. Il doit aussi éviter les aventures dangereuses, les griseries, les pièges, les entraînements pérnicieux. La sagesse commande la prudence et la circonspection. La santé donne une longue suite de plaisirs divers, de satisfactions; la maladie nous diminue, nous rend souffreteux, invalide, nous blesse, nous attriste.

L'éducation morale, intellectuelle, l'étude de l'hygiène, la culture de la volonté, voilà le secret de la bonne santé. Elles donnent la meilleure vie qui nous conserve fort, nous prolonge par des enfants sains à qui l'on rend les bienfaits qui nous ont été légués par les pères : la force, la santé, la vie.

La jeune fille doit surtout bien connaître la vie pour en étudier les dangers. Elle est un objet de convoitise, de plaisir. Si elle cède, elle est vite abandonnée pour une autre, ou bien elle est contagionnée, diminuée, enlaidie, souffreteuse, ou bien détournée de ses devoirs qui seuls la font heureuse. Celle qui cède à l'homme est méprisée, quittée par l'homme sérieux, parce qu'il est tel, par les autres parce qu'ils sont d'humeur changeante. Les « amies » deviennent souvent « avariées », tuberculeuses, ou infectées d'autres maladies, ou enceintes, ou avortées, alors c'est une longue suite de mécomptes. Elle connaîtra le danger des contagions possibles, en se servant d'objets divers.

Chacune doit connaître les méfaits, c'est un moyen de se protéger, de savoir faire un choix entre un homme sérieux qui rend une femme heureuse, et un homme qui ne l'est pas et qui répand bien des ennuis, des misères autour de lui. En tout cas, l'étude de l'hygiène enseigne l'art de se bien soigner, d'atténuer les effets des maladies et nous permet d'éviter des souffrances qui déprécient la vie et nous empêchent d'accomplir les devoirs qui font le bonheur par le travail.

L'EDUCATION SEXUELLE

« L'éducation sexuelle des enfants qui fréquentent nos lycées et collèges est la meilleure sauvegarde contre le vice et la débauche. » (Professeur Calmette.) Pour la préservation des maladies vénériennes, le Professeur Gougerot demande que l'on en instruisse les jeunes gens : « La connaissance du danger n'éloigne pas les imprudents, dit-il, mais sauvegarde l'adolescent raisonnable. Ni trop tôt pour ne pas éveiller les instincts malsains, ni trop tard afin de ne pas venir après que le camarade vicieux l'ait corrompu. »

Les organes sexuels, comme le cerveau qui pense, sont ce qu'il y a de plus noble en l'homme. Les jeunes gens doivent s'en pénétrer l'esprit, afin qu'ils les gardent exempts de toute souillure. Nous sommes d'avis, avec les Professeurs Gougerot et Calmette, qu'il faut enseigner aux adolescents (filles et garçons) de 14 à 15 ans l'hygiène sexuelle, ainsi que la fécondation chez les fleurs, les animaux et les êtres humains. Ce que nous considérons comme absolument nécessaire, c'est de montrer que le *rapprochement des sexes est inutile pendant la période de la croissance* : il ne sert qu'à exciter, énerver, entraver l'évolution normale du corps, de l'esprit, des bons sentiments, et qu'il est surtout *nuisible*.

A la campagne, les jeunes filles voient chaque jour les animaux s'accoupler; à 12 ans elles savent toutes à quoi s'en tenir sur les mystères de la sexualité et n'en sont pas plus impures. Si quelques vicieuses se donnent à tout venant, soit 2 à 5 0/0, tout le reste est sain et sait se défendre victorieusement contre les audaces de jeunes garçons précoces ou vicieux, avides de sensations prématurées.

A la ville, les jeunes filles de la classe laborieuse, de 14 ou 15 ans, sont assez instruites par certains garçons jeunes ou âgés qui les approchent, par les amies perverses, par les conversations entendues, les publications étalées partout, par leur naturelle curiosité (qui les incite à lire en cachette des livres suggestifs passés de main en main), par ceux qui veulent en profiter en leur vantant les délices de l'amour. Elles font leur éducation elles-mêmes, souvent très mal, et à leurs dépens.

Dans les classes bourgeoises, les jeunes filles ne sont pas toujours assez respectées. D'abord très offusquées de certaines paroles, elles sont obligées d'écouter sans rien dire, un peu partout, en compagnie de jeunes gens ou adultes en quête d'amourette. Bien surveillées, et heureusement bien plus sages que les garçons, elles s'habituent à tourner toutes les difficultés. Cependant, l'âme est parfois indécise, sans ligne de conduite définie leur indiquant où est la vérité, le vrai bon chemin. *L'éducation sexuelle doit leur enseigner que leur intérêt est de se faire respecter avec grâce, mais de le faire*, que tout garçon qui cherche à profiter d'une jeune fille, avant le mariage, est *son ennemi, un vicieux qui prépare les ruines futures de la famille* et de l'amour vrai. La jeune fille doit savoir cela, par la démonstration scientifique et morale.

Pour toutes, l'éducation et la préservation sexuelles s'imposent donc vers 14 ou 15 ans, moment de l'éveil des sens, où l'imagination s'avive à la lecture des romans, des publi-

cations suggestives, par les mauvais exemples. « *Chez les adolescents, dit le D^r I. Héricourt, la continence doit être absolue. L'adolescence va jusqu'à la fin de la croissance, le plus souvent 22 à 23 ans. Tant qu'un organisme est en voie de croissance, tant que sa construction n'est pas achevée, la fonction de reproduction ne doit pas entrer en activité. Si le travail de la reproduction commence, celui de la construction ou de la croissance s'arrête ou languit.* »

Le Professeur Fournier nous a souvent déclaré qu'il n'avait jamais vu les troubles de la continence. Le Professeur Malherbe engageait les jeunes gens à rester chastes jusqu'à leur mariage; ou sinon, à savoir bien se préserver. Nous avons observé de nombreux cas de continence jusqu'à 25, 28, 30 et 35 ans même, et *jamais nous n'avons constaté de maladies dues à cet état*. Ils ont tous eu de beaux enfants, vigoureux comme les pères. Par contre, parmi nos anciens élèves *dont les pères étaient trop peu sévères*, nous avons vu bien des *arrêts de croissance*, diminution de grosseur et de force des muscles, de puissance de travail intellectuel, et *diminution de la valeur des sentiments*. De plus, combien de contaminations chez les jeunes gens pas assez avertis, avides de vivre comme des hommes, et qui ont « mangé leur blé en herbe ». Certains ont mal fini, par le suicide ou la mort de maladie, très jeunes.

Le rapport sexuel prématuré rend triste, fatigue, déprime, surtout les jeunes gens non formés. Le système nerveux est ébranlé, les sécrétions de sperme, riches en albumine et en phosphates, sont augmentées. d'où *perte de forces générales, dépression. L'activité intellectuelle et physique est diminuée* ainsi que la *volonté*. Donc, *tous les adolescents ne doivent pas toucher à leur appareil génital, jusqu'à 22 ou 23 ans au moins*. Surtout, *éviter de se masturber*, c'est encore plus nuisible.

A l'âge adulte, ceux qui sont obligés à un grand effort, doivent être très mesurés. Dans les clubs sportifs des Etats-Unis, l'on affiche ceci : « Les testicules produisent une sécrétion qui, apportée par le sang au cerveau donne de l'énergie. De cette sécrétion, gardez-en le plus possible pour être bien portants, forts, intelligents, et pour réussir dans la vie.

L'instinct sexuel est avantageux si vous le dominez, car alors il vous procurera l'endurance, l'énergie, la capacité de comprendre et d'agir. » La chasteté est donc obligatoire pour la santé de l'adolescent, sinon, plus il répète l'acte génital, plus il est affaibli et exposé à toutes sortes de maladies aiguës, à la tuberculose, la syphilis, la gonococcie, etc.

La continence n'affecte pas l'état général, au contraire, elle le rend fort, vigoureux, résistant, énergique, laisse évoluer le génie et ses manifestations diverses. Le débauché intelligent ne produit rien, se dégrade le corps, l'intelligence, la volonté, etc. « Gardez-vous donc, jeunes amis, dit le Professeur Calmette, de vous laisser prendre comme des oisillons sans défense, dans les filets que ne manqueront pas de tendre autour de vous ceux et celles qui vivent du libertinage et du vice. N'écoutez pas les mauvais conseils. Evitez les camarades qui se complaisent à fréquenter les marchandes d'amour et qui se glorifient de leur précoce perversité... Conservez jalousement comme le plus précieux de votre bien le respect de vous-même, la chasteté de votre corps. Epargnez-vous les souillures indélébiles, dégradantes de la débauché. »

L'HYGIENE POUR TOUS

Nécessité de l'hygiène. — Le P^r Jules Courmont écrivait avant 1914 : « Les grands préceptes de l'hygiène devraient être mis à la portée de tous; ils devraient être enseignés dès l'école primaire, plus tard à la caserne, enfin continuel-

lement exposés dans les périodiques, vulgarisés par des conférences, des brochures, etc. La propagande hygiénique est une nécessité sociale. »

Le P^r Léon Bernard, en ouvrant son cours en 1920, nous disait : « Nous prétendons changer les mœurs de ce peuple, assainir sa vie matérielle, le défendre des épidémies, le sauver des endémies attachées aux conditions mêmes de son existence. Pour entreprendre la réalisation d'un aussi vaste programme, nous ne pouvons espérer qu'en deux ordres d'appuis : une organisation légale et une éducation destinée à la faire accepter. »

Et le P^r A. Pinard : « Si l'on ne peut guérir toutes les maladies infantiles, on peut les prévenir. — C'est seulement quand la vie sera donnée hygiéniquement à tous les enfants, quand ils accompliront hygiéniquement leur première vie dans le sein maternel, et de même après leur naissance, alors le plus grand progrès de la civilisation sera réalisé. »

« Aux jeunes gens, aux jeunes époux, dit le D^r Sicard de Plauzoles, il faudra faire comprendre leur rôle et leur responsabilité dans la transmission de la vie, leurs devoirs envers leurs futurs enfants, envers la race et la Patrie, le danger des maladies qui stérilisent le mariage, le péril des maladies héréditaires. A tous, il faudra faire comprendre que le malade, quel qu'il soit, a droit à la protection et à l'aide sociales, mais que s'il est atteint de maladies transmissibles : typhoïde, tuberculose, syphilis, gonococcie, etc., il a des devoirs aussi et que l'intérêt de la société, limitant la liberté de l'individu, exige qu'il observe les règles de la prophylaxie. »

Il faut que « l'habitude de l'hygiène soit donnée à l'enfant dès le jeune âge. » (D^r Roux.)

Il faut surtout changer la mentalité actuelle, obliger l'individu à se soumettre à une discipline dans l'intérêt

général, car il y en a qui passent la maladie au voisin comme on lui fait un sourire.

PLAN-PROGRAMME

Le P^r Léon Bernard a élaboré tout un plan de défense contre l'appauvrissement de la race : il veut perfectionner l'enseignement de l'hygiène, créer un Institut d'hygiène, doté de tout le nécessaire, former des hygiénistes pour les départements, dirigés par un inspecteur sanitaire régional, etc., etc.

Le Congrès d'hygiène de novembre 1921 a émis des vœux nombreux : appel à tous les dévouements, à toutes les compétences pour lutter contre les maladies collectives et nationales : protection et aide aux mères; défense de balayer à sec, de cracher sur la voie publique; organisation des services d'hygiène; éducation physique avec moniteurs spécialisés; bonne orientation des rues et des maisons; *développer en France l'hygiène qui est rudimentaire par rapport à celle des pays de même culture.*

HYGIÈNE PAR L'EXEMPLE

Enseigner à l'école, dans les livres, c'est bien, mais le mieux est de *créer des habitudes d'hygiène chez l'enfant*, chez les parents même en exigeant de la propreté : à l'école, à l'hôtel, à la maison, dans la vie sociale, et la pratique de l'hygiène. Partout, les communes, les villes en reconnaîtront l'obligation, *les commerçants seront forcés de couvrir leurs gâteaux, sucreries, tout ce qui se mange sans être bouilli*. Or, à Paris, le balayage à sec se pratique dans certaines écoles, certains théâtres; *à la caserne, l'école du soldat sera une école assez rude, mais saine, fortifiante, veillant à l'hygiène*, tendant à rendre plus sain l'enfant qui lui a été envoyé. Faire des conférences, exiger la propreté des salles, des latrines, obliger le soldat à l'hygiène, éviter le surmenage physique, cause de tuberculose, de

grippes, etc. Visite médicale des hommes tous les 15 jours, un par un. *Dans les écoles et lycées*, l'on incrimine les programmes d'être cause de surmenage. Pourtant, cela est rare; il y a presque toujours des causes annexes : excès d'exercices physiques, excès de volonté pour dépasser ses facultés dans les classes à concours, air vicié, rapports sexuels prématurés, masturbation fréquente. Avec le programme actuel, l'élève normal, suivant une hygiène convenable, peut suivre toutes les classes sans danger. Mais celui qui veut être le premier sans être assez doué peut parfois être fatigué. Celui-là doit connaître la mesure de son intelligence et de ses forces; les maîtres le lui enseigneront. *C'est pourquoi le médecin, l'instituteur, le professeur doivent être bien instruits, bien documentés sur les signes réels décelant les capacités physiques, intellectuelles et morales des enfants et jeunes gens, pour bien diriger la culture du corps, de l'intelligence, de la volonté, des sentiments des élèves.*

Dans les usines, surveiller les adolescents au travail, dans leur santé et leur croissance. Donner aux ouvriers les meilleures conditions pour garder leur santé; on a déjà fait beaucoup dans les usines, mais il y a encore à faire, et les efforts continuent pour atténuer les effets des poussières, gaz, buées, de la chaleur et de toutes les diverses intoxications.

HYGIÈNE MENTALE

Au Congrès de juin 1922, le D^r Toulouse a déclaré que la guerre a créé un peu partout une certaine « *psychose* », un état psychique morbide qui peut conduire parfois à des troubles mentaux, comme un organisme surmené et affaibli est plus réceptif aux diverses maladies. Il veut qu'on lutte contre la psychopathie comme contre les autres maladies sociales, parce que « c'est possible et nécessaire ». La

psychopathie (neurasthénie, névropathie, psychasthénie, etc.) comprend de nombreux états morbides (phobies, obsessions, impulsions, états de dépression, d'excitation, de confusion, anomalies sexuelles, toxicomanies, etc.). *Tous les psychopathes sont diminués dans leur état de production* car, c'est le cerveau qui commande et il est dans un état maladif. Dès l'école, il faut, dit-il, trier les faibles, les arriérés, les nerveux, et leur donner une éducation appropriée en vue de l'amélioration de la société future. *Les enfants nerveux seront éduqués et surveillés*, car ils sont *très enclins à l'égoïsme et au mensonge*, il faut les en corriger, dans leur intérêt. Le P^r Grasset dit qu'ils sont égoïstes et égocentristes, or *l'égoïsme et l'égocentrisme sont symptômes et causes de maladies nerveuses*. Donc, à ces enfants, aux prédisposés aux maladies nerveuses plus qu'aux autres, il faut inculquer l'horreur du mensonge et l'amour du prochain, vous les sauverez de la névrose en en faisant des jeunes gens loyaux, sincères, altruistes et dévoués jusqu'au sacrifice. Vous hâterez le développement de la névrose qui les guette si vous ne les empêchez pas de devenir des « arrivistes » et des « mufles ». — De la « carotte » au « chantage » l'enfant prédisposé risque, si on ne l'arrête pas, d'en arriver au faux témoignage et au vol.

Pour les enfants menacés de névroses, le D^r Maurice de Fleury a dit : « Sachons enseigner à nos enfants la générosité d'âme. Les enfants ont une tendance naturelle à ne pas dire vrai, et cela simplement parce qu'ils sont imprévoyants... Je suis convaincu que la vitalité d'un peuple se mesure à son horreur pour le mensonge... »

Ils devront avoir une profession active, tranquille à l'air, au soleil, ils feront du sport modéré, seront altruistes, dévoués, afin que, dans leur conscience, il y ait quelque chose qui les contente. *Les femmes, nerveuses ou non, doivent agir de même, faire du travail un sport, être actives*

dans leur maison comme au jeu de tennis, faire de leur cuisine un laboratoire agréable et odoriférant. « Les travaux du ménage mettent en jeu une série de groupes musculaires variés, ils calment l'hyperexcitabilité et l'hyperémotivité. Ils sont une source de dérivation pour les obsédés, les contemplatives à forme mélancolique et mystique. Alors que les exercices physiques ne laissent pas de travail utile derrière eux, les travaux du ménage laissent une récompense : un « home » propre et agréable. »

HYGIÈNE MORALE ET PHYSIOLOGIQUE

L'enfant doit apprendre à travailler, à étudier, à manger, à dormir, à penser, à agir, à réagir aux émotions, aux excitations diverses, à respirer, à se moucher, à s'exercer, à éviter tous les maux ou à y résister. Celui qui possède cet art, avec la force morale de bien diriger ses sentiments, ses instincts, est supérieur aux autres.

Il faut s'habituer à être maître de ses instincts sexuels et égoïstes, de ses passions basses, à résister aux exacerbations voisines des maladies mentales.

L'imagination aggrave les maladies, ainsi qu'une mauvaise éducation émotionnelle qui conduit aux troubles nerveux, à une vie malheureuse et parfois à la folie, maladie qui est comme les autres, aussi évitable que guérissable. « *La maladie et le vice sont souvent le produit d'une mauvaise éducation. Les mauvaises habitudes de penser conduisent à des troubles mentaux.* Il est des esprits qui, a force de discuter, se créent un esprit paradoxal et faux qui devient une véritable infirmité. Un voyou, une prostituée, un voleur sont en grande partie les produits d'une mauvaise éducation. » (D^r Toulouse.) Il faut donc donner de bonne heure de bonnes habitudes émotionnelles.

HYGIÈNE MORALE DE LA RUE

La rue, les places, sont des endroits publics où la décence doit être observée. Cependant bien des choses tendent à pervertir la jeunesse, et la préservation morale de l'enfance laisse bien à désirer.

L'HABITUDE

« Il faut éviter de *faire aucun acte* qui pourrait être le début d'une mauvaise habitude. L'adolescent qui « grille » en cachette une première cigarette se met dans l'engrenage du tabac dont il ne pourra souvent s'évader que par un violent effort de tout son être. L'époux qui, pour imiter sa compagne, se fait, par curiosité, une piqûre de morphine, risque de prendre le goût dégradant de ce narcotique. Et ainsi de tous les vices, du jeu, de la boisson, du vol. » (D^r Toulouse.) Quand un premier pas est fait dans une direction, il est suivi en général par d'autres. Il est donc essentiel de choisir les directions, les tendances, les inclinations qui seront favorables au libre jeu et à la santé de tous nos organes, à l'accroissement de l'intelligence, des sentiments nobles, de la force du corps. Il faut éviter tout ce qui nuit. Le *travail physique ou intellectuel trouve en lui-même un excitant suffisant*, inutile d'y ajouter d'autres excitants qui sont des poisons. Ceux qui ont pris l'habitude de travailler, stimulés par le tabac, le café, le thé ou l'alcool ne sont actifs qu'avec ces excitants; pris en excès, ils arrivent au tabagisme, caféisme, théisme, alcoolisme, et nuisent à leur corps, à leur esprit et produisent moins et moins longtemps qu'en s'abstenant de ces excitants. Travailler avec un morceau de réglisse, de douce-amère au lieu de la cigarette, de l'eau pure au lieu d'excitant, c'est plus salubre à la production, à l'intégrité de l'intelligence qui se perfectionnera si l'on sait conserver sa mesure, sans excès, sans la briser ou la forcer.

Il faut que l'éducation soit bien faite *pour affermir les bonnes tendances et détruire les mauvaises*. Il faut éviter les habitudes vicieuses ou les corriger, mais surtout se discipliner, mettre de la règle dans nos actes pour ne pas gaspiller les efforts. *Tous les désordres de l'esprit et de la moralité peuvent être combattus avec de la ténacité*, mais c'est surtout dans l'enfance qu'il est avantageux de créer les bonnes habitudes morales, intellectuelles et physiques. Pour cela, il faut connaître la science de l'éducation : ni trop, ni trop peu de sévérité. Agir selon le caractère, ne pas créer de la timidité : trop de scrupules, de craintes, d'obsessions, de doutes exagérés, ni de la prétention ou de l'audace excessives. Il faut de la mesure, de la pondération dans nos idées, nos actions, nos sentiments. *Toute notre vie, nous pouvons obéir à de mauvaises inclinations, dévier vers des habitudes de vice*. Notre corps, notre esprit, nos sentiments, doivent être soustraits à ce qui les enlaidit, débarrassés des mauvaises habitudes nuisibles, comme tous les parasites des hommes et des plantes.

Répéter les actes bons et se défendre des actes mauvais.

Les enfants doivent savoir que les méchants, paresseux, noceurs, font fausse route et sont malheureux.

L'hygiène morale joue un rôle immense dans l'hygiène. Ces deux éducations doivent être intenses. L'enfant est ce que l'éducation morale le fait, il faut donc qu'elle soit bonne. Un homme moral sait déjà beaucoup d'hygiène. La morale a toujours accompagné partout les religions. « La foi religieuse est la sœur aînée de la conscience. » (P^r Bouglé.) Mais la multiplicité des religions a obligé la sœur cadette à s'émanciper. Elle a donné la morale de la « Raison ». « Elle se confond avec notre intérêt bien entendu. » (G. Compayré.) Et, après tous les moralistes, M. Paul Lapie donne, dans « Pour la Raison », les plus nobles leçons pratiques à enseigner. Dans notre démocratie, chacun fait

valoir ses droits, mais il y en a beaucoup qui oublient certains devoirs les plus sacrés : la création de la vie intelligente et morale. Nos moralistes doivent *leur apprendre leurs devoirs surtout.*

ROLE DU MEDECIN

Dans la famille. — L'on doit montrer l'état de ses dents au moins deux fois par an au dentiste pour les nettoyer et enlever le tartre, pour les examiner. De même, le médecin visitera la famille au moins deux fois l'an pour examiner l'état général de chacun. Un fait qui paraît sans importance à la famille peut en avoir une grande pour le médecin et il peut ainsi éviter une maladie ou la combattre avant qu'elle devienne dangereuse et bruyante.

A l'école. — Le 26 juin 1793, Lakanal proposa une loi pour faire visiter les enfants 1 fois par an par un médecin. En 1834, Orfila demande la visite du médecin pour les enfants tous les 15 jours. Jules Ferry crée, en 1879, l'inspection médicale. Les D^{rs} Doisy, Strauss, Mourier, Variot, Mery, P^r A. Pinard, etc., ont toujours réclamé pour l'extension de la visite médicale à l'école. Sur 150 communes consultées au sujet de l'inspection médicale, 20 seulement ont voté un crédit de 20 à 200 francs pour la visite médicale des enfants. Cela prouve que l'on n'est pas encore pénétré de l'importance de cette institution. Les régions libérées ont 400.000 enfants et adolescents, malades de guerre, dont 75 0/0 ont des manifestations tuberculeuses. Là, plus qu'ailleurs, l'inspection médicale s'impose.

Dans la société. — Il peut faire pénétrer la vérité partout. Il est l'homme le plus instruit, il peut redresser les erreurs sociales, donner des conseils aux autorités pour lutter contre les endémies et épidémies; il peut indiquer les moyens de combattre les maladies sociales, de diminuer le nombre des non-valeurs sociales, de régénérer la race,

en signalant toutes les tares infantiles susceptibles d'amélioration. Il peut combattre toutes les causes qui diminuent le rendement humain dans tous les degrés de la société, dans toutes les manifestations de l'activité humaine. Il doit être aidé dans ce noble rôle par toutes les autorités locales trop réfractaires jusqu'ici, par tous les éducateurs et les sommités du pays et il peut, mieux que tout autre, sur l'indication du corps enseignant, nous faire une élite sociale, déceler les cerveaux bien faits, bien organisés (dans ses visites à l'école).

LES RACES

La race française ne doit pas s'appauvrir, comme les races latines, elle est bien constituée, résistante aux maladies, son état physiologique est bon, le corps se révèle apte à tous les exercices, il a la résistance aux maladies éruptives, qu'il contracte peu, et les réactions se font bien dans les diverses affections. Il a la souplesse, l'endurance, la solidité des muscles.

L'intelligence est vive, rapide, précise, intuitive.

Les sentiments y sont généreux, compatissants, épris de justice, d'enthousiasme au besoin.

Les races blondes ou rousses sont plus lymphatiques, plus sensibles à certaines maladies comme la scarlatine, parfois moins résistantes, et ont une réaction moins énergique. Les Américains et Anglo-Saxons sont une bonne race, qui s'améliore sous la poussée d'Eugénisme qui anime ces nations. Les Français doivent, comme eux, réagir contre tous les éléments mauvais qui se déchainent.

MAUX ET REMEDES

L'EFFORT MÉDICAL

Les progrès de l'hygiène ont été très lents aux premiers

âges (pourtant si longs), mais plus rapides depuis 7.000 ans et intenses depuis 19 ans. Nous avons fait un petit tableau de ces progrès, mais il faudrait mille gros volumes pour résumer les immenses travaux des médecins pour soulager les maux dont souffre l'humanité. La liste des héros de la médecine est longue, et le bruit ne se fait pas autour de ces tombes où dort tant de dévouement et de générosité.

Les efforts pour améliorer les races, guérir les hommes, calmer leurs souffrances, pour dévoiler les vérités durent encore et dureront toujours, car la terre et les hommes évoluent, les microbes, les parasites de même. Demain, les virus, les bacilles, invisibles à l'œil, peuvent avoir des manifestations différentes, et dans mille ans il y aura peut-être d'autres maladies qu'il faudra vaincre.

Au siècle dernier encore, les épidémies dans les peuples et les armées étaient plus meurtrières que les plus terribles batailles : le choléra (partout), la peste (Egypte, Syrie), la fièvre jaune (sur les rivages chauds), le typhus pétéchial, les dysenteries, les fièvres appelées putrides, malignes, adynamiques (de cause encore inconnue), la typhoïde, la diphtérie, exerçaient des ravages devant lesquels les médecins étaient presque désarmés car l'étiologie, la pathogénie, la prophylaxie étaient ignorées de la science. Les idées de contagion (Frasicator et Velpeau), d'infection (Dubois) étaient affirmées et combattues. Velpeau affirmait par les faits la contagiosité des maladies. En 1864, l'on admettait encore la spontanéité de la rage, du charbon, de la syphilis. Depaul dénonça la contagiosité de la syphilis. De 1858 à 65, Pasteur découvrit les levures et microbes causes de la fermentation et de diverses maladies. Davaine, suggestionné par Pasteur, trouva le bacille du charbon, Villemin la contagiosité de la tuberculose (prouvée par Gueneau de Mussy), Davaine les bacilles des septicémies. En 1885, la doctrine microbienne et la prophylaxie sont créées par

Pasteur et ses adeptes à l'Académie de Médecine (Vulpian, Brouardel, Villemin, Charcot, etc.) et le monde entier profite des plus glorieuses découvertes, sauvant la vie, chaque année, à des millions d'hommes. Grâce à l'antisepsie, la chirurgie, l'obstétrique, l'hygiène, la thérapeutique ont réalisé, en 40 ans, de véritables merveilles. Actuellement, il y a des noms illustres parmi nos grands maîtres de la médecine, ils continuent la tradition des bienfaiteurs. Par leurs travaux de génie, ils ont vaincu le choléra, la peste, la typhoïde, la diphtérie, le paludisme, etc., par la vaccination ou la sérothérapie. En outre, des méthodes thérapeutiques se précisent, s'élaborent (physiothérapie, héliothérapie, climatothérapie, opothérapie, etc.).

LA SAGESSE DES HOMMES

Les médecins ont fait l'impossible pour prolonger la vie humaine, enlever la douleur, éliminer la maladie, mais, hélas ! les humains de nos jours, malgré les biens inestimables qui leur sont procurés, n'en sont pas tous assez dignes. Beaucoup ont moins de souci de leur santé que les médecins qui se dévouent corps et âme pour les sauvegarder. Bien des jeunes hommes et des femmes de toutes classes sociales gaspillent leur santé. L'indifférence, l'ignorance, le goût de la jouissance, du luxe, le mépris de l'hygiène, du danger que l'on croit inexistant parce qu'il est caché, font que chacun suit ses penchants, court à tous les plaisirs qu'il veut variés et ne croit le mal que lorsqu'il en subit les redoutables conséquences.

LES PASSIONS

Le buveur s'alcoolise, devient paresseux, raisonneur, exigeant, malade dans tous ses organes, impotent à 45 ou 50 ans, alors qu'il devrait être dans toute sa force et sa puissance de production et de bonheur.

Le gourmand devient arthritique, c'est-à-dire ventripotent, obèse, gouteux, diabétique, impotent, inélégant et ne profite que de la moitié de sa vie, pour n'avoir pas eu une conception exacte de l'alimentation. Le Don Juan, jouisseur, empoisonne sa vie par la syphilis, la gonococcie, les maladies nerveuses et autres, pour avoir voulu trop « vivre ». L'égoïste paie son tribut à la maladie parce que sa vie est étroite, recroquevillée, et cela crée un état nerveux nuisible à la santé et qui abrège la vie. Le paresseux nuit à son corps, qui s'affaiblit, à ses organes dont les fonctions s'atténuent, aux muscles qui s'atrophient, au cerveau qui ne se nourrit pas et dont les facultés languissent et diminuent sans cesse. L'envieux mène aussi une vie malheureuse. Toutes les passions inférieures diminuent l'homme, en santé et en intelligence, toutes les passions idéales (altruisme, activité dans les arts, activité du corps, sobriété, modération, culture de l'esprit et des sentiments, du beau, du vrai) font l'homme meilleur, mieux portant, plus heureux.

LA DÉBAUCHE CHEZ LES JEUNES GENS

« Parmi les passions du jeune homme, l'amour physique est celle qu'il est le plus nécessaire de maîtriser, car aucune n'est plus funeste à la longévité. » (D^r P^r Sir James Paget.) « Le seul moyen, dit le P^r Ricord, pour les jeunes gens de rester sains, c'est de rester chastes et de ne pas s'exposer. » « La chasteté ne nuit pas au corps ni à l'esprit, les chastes sont rarement malades. Seuls, ceux qui ont eu des relations sexuelles immorales deviennent souvent névropathes et hypocondriaques. » (D^r P^r J. Paget.) Cela est bon à dire, car nous avons tous vu de nombreux cas où la vie sexuelle débordante des jeunes gens ou des hommes est cause de bien des méfaits. De 16 à 23 ans, ils ne résistent pas, la tuberculose, la syphilis, la gonococcie,

les maladies aiguës font des ravages et causent bien des déchets. De la vigilance est nécessaire dans toutes les classes sociales, car l'on n'a rien fait encore pour endiguer la coupable précocité des enfants et des jeunes gens, dont la plupart sont livrés à eux-mêmes avec la méconnaissance complète de la physiologie et de la prophylaxie. La prophylaxie à l'école et au lycée donnerait de bons résultats, nous l'avons essayée avec un réel succès.

Les jeunes filles. — Dans les familles bourgeoises, sont assez bien protégées quant à l'intégrité du corps, car l'époux devra, le plus souvent, se contenter de la virginité physique. « La défloration morale est faite depuis longtemps, et les Agnès sont rares. » (D^r Fernand Mignot.) Mais, elles arrivent sans encombre au mariage.

La demi-vierge, avec les flirts, les baisers derrière les portes, peut souvent être contaminée, sans avoir eu de rapports sexuels, par les seules caresses des viveurs effrontés et malades. « L'employée de bureau, la factrice, l'ouvrière, la femme de chambre, la bonne à tout faire sont menacées de tous les côtés... Elles sont la proie désignée aux bas appétits d'une foule masculine habituée à considérer la femme comme un jouet, comme la dispensatrice obligée de ses plaisirs. » (D^r F. Mignot.) Cela est vrai, et ces jeunes filles ne pensent ni à la tuberculose ni aux maladies vénériennes, etc., quand tous les magiciens cherchent à les étourdir.

Si jeunes gens et jeunes filles savaient que c'est leur bien de se tenir tranquille, 7 à 8 sur 10 le feraient. Il faut donc le leur dire, ils écouteront.

MORTALITÉ EFFRAYANTE

Pendant ce temps, chacun prêche pour son saint et distrait de la maternité, du travail productif et créateur beaucoup de belles filles, que l'on empoisonne par le roman et

les appâts d'un amour trompeur. La France compte chaque année 100.000 morts dues aux maladies sociales évitables par une juste conception de l'hygiène et de l'intérêt personnel bien compris. 140.000 enfants meurent en bas âge, le plus souvent par la faute des mères. Il y a 2 à 300.000 avortements que l'on pourrait empêcher. Il y a près de 4 millions de femmes non mariées dont une grande partie pourraient donner de très beaux enfants. Et l'hygiène pourrait éviter encore bien des morts.

NATALITÉ DÉFICIENTE

Beaucoup de femmes négligent la maternité pour de multiples raisons : études, fonctions honorables, raisons philosophiques ou personnelles, théâtre, etc., sans parler de la basse noce, du concubinage, etc. D'autres ne peuvent avoir des enfants et en souffrent horriblement; d'autres (ou les maris) n'en veulent qu'un ou deux, et s'il y en a trois, les pères, mères et proches se récrient! Alors qu'en réalité, trois ou quatre enfants pour une femme saine sont presque une nécessité pour un bon état général.

Pendant ce temps, des familles religieuses ont beaucoup d'enfants, des familles morales aussi, volontairement. D'autres en ont beaucoup et les acceptent, les aiment, les élèvent bien; d'autres les négligent. Enfin, les nombreuses familles élèvent leurs enfants comme elles peuvent, bien ou mal. Si c'est bien, on les envie parfois; si c'est mal, on les critique ou on les aide forcément un peu, par l'hôpital, l'hospice, la maison d'aliénés ou l'assistance; les fonctionnaires qui ont un enfant ou deux reçoivent une indemnité; ceux qui ont 7, 8, 9 ou 10 enfants, s'ils ne sont pas fonctionnaires, ne reçoivent rien s'ils ne plaisent pas à la municipalité. Exemple : Mme A..., sage-femme, à Grenoble, mère de 8 enfants à 36 ans (elle en a eu 13). Et combien d'autres! Dans ces conditions, les enfants qui auront souff-

fert, qui auront été malmenés, se souviendront qu'ils ne devront avoir qu'un ou deux enfants.

Les prix Cognacq, le concours de M. Michelin sont de la philanthropie et dictent le devoir à la Nation, mais des œuvres isolées ne peuvent avoir une grande action sur la natalité. Pour que la procréation donne des résultats pratiques, il faut que les familles nombreuses reçoivent toutes une aide selon le nombre d'enfants à partir du troisième. Chacun doit payer sa part à la formation de l'éducation de la jeune France. Ceux qui n'ont qu'un ou deux enfants quelquefois n'en peuvent pas avoir plus, mais c'est l'infime minorité, les autres obéissent au désir de bien-être pour eux et pour l'enfant, mais c'est nuisible à la vie du pays. Il faut que chacun reconstruise la France ou qu'il paie. Le Président Millerand a dit : « Le sort de notre pays est lié au problème de la natalité. » Les Présidents Poincaré et Deschanel avaient la même préoccupation.

REMÈDES POSSIBLES

L'Allemagne a été travaillée 60 ans pour nous subjuguer et le même poison est versé par les pères aux générations présentes, et le sera aux futures, à doses plus grandes, tout comme une mère immorale transmet son immoralité à ses enfants, la moralité n'étant pas en son pouvoir. L'Allemagne a plus de 800.000 enfants en excédent, par an; nous, Français, nous avons moins de naissances que de morts! Alors, bientôt les familles à fils uniques devront payer tribut aux familles nombreuses de la Germanie, si elles ne veulent pas payer pour venir en aide aux familles nombreuses de France! Arrondir ses terres, grossir sa fortune, vivre mollement n'est pas un idéal. L'action, la lutte, le travail, voilà ce qui rend fort, content de soi. Certes, il y a des fils uniques forts et courageux, mais s'ils avaient deux ou trois frères, ils ne le seraient pas moins, et peut-

être que sur les trois ou quatre, il y aurait un génie qui n'est pas né et qui est perdu pour la nation et le monde!

« Lorsque la naissance d'un enfant, dit le P^r A. Pinard, ne sera plus cause de gêne, de privations, de pauvreté, de misère pour la famille, mais au contraire un avantage, les procréations voulues ou consenties seront infiniment plus nombreuses et beaucoup de mères seront mieux portantes. »

Pour cette œuvre des familles nombreuses et les enfants sans parents, les célibataires (hommes et femmes) devraient payer un impôt supplémentaire de 10 à 50 0/0, de 6 à 30.000 francs de revenus, et un taux plus élevé au-dessus; les familles sans enfants, de 10 à 50 0/0, de 12 à 50.000 francs de revenus; celles d'un enfant, la même chose; celles de deux, un peu moins, mais payer, car celui qui n'a que deux enfants n'a pas fait son devoir, il est en déficit. Si le fils unique n'héritait que de 35 0/0, les deux enfants de 70 0/0, les trois de tout le bien des parents, il n'y aurait pas tant de fils uniques, il n'en serait que mieux pour les parents et les enfants. Les enfants sans parents devraient être dotés et élevés selon leurs aptitudes. Il faudrait une immense organisation de placement afin que chacun ait le droit au travail et le devoir de travailler. Tout se tient dans ce problème, il est d'un ordre général.

Les causes de la paucinatalité sont d'ordre économique, religieux, militaire, successoral, mental, moral (égoïsme, perversion de l'amour, etc.), c'est un signe de vitalité moindre. Quand il y a peu d'enfants, l'Etat s'appauvrit, le travail est diminué, la production aussi, l'on fait peu de grands travaux, peu de monuments, le pays végète. Il y a peu de grands hommes chez les fils uniques, ils sont trop dorlottés et les premiers nés sont souvent les plus faibles. Pour qu'il y ait de grands génies, des héros, des savants, des poètes, des artistes, des hommes généreux, travailleurs

et producteurs, des générateurs d'énergie, il faut des nombreuses familles eugéniques, bien procréées et voulues. S'il y a peu d'enfants, ou de mauvais enfants, la nation s'adonne au luxe, à la débauche, à la paresse, penche vers le vice, vers tous les défauts moraux qui sont autant de plaies incurables de l'homme, le conduisent aux maladies nerveuses et aux maladies sociales. C'est un problème à la fois scientifique et moral qui peut être résolu par l'éducation morale intense, par l'enseignement de l'hygiène étendu, mais c'est aussi un problème social de solidarité envers les familles nombreuses par le partage proportionnel des charges.

La solidarité, c'est la fraternité en actes, régulière, méthodique, constante, qui reconnaît la dette sociale, exigible par tous et pour tous. De plus, tout enfant né a droit à la vie, au travail, à la liberté et à la beauté, mais, à son tour, son devoir sera de travailler sans cesse à s'embellir physiquement, moralement, intellectuellement.

« Taire la vérité, c'est cacher le mal, non le supprimer. »
(A. Thiers.)

« On oublie trop, lorsqu'on parle de la grandeur et de la décadence des peuples, que les causes de ces grands événements sont purement morales. » (Prévôt Paradol.)

Les Français ont fait preuve du plus grand héroïsme pour sauver leurs foyers menacés, mais il y a un autre héroïsme, tout aussi nécessaire, c'est de se conserver fort et sain, pour créer de la vie, de la force, du travail, pour que jamais l'on n'attaque la France, alors seulement ils auront vraiment gagné la guerre et imposé la paix.

En 1878, lord Disraëli disait, en Angleterre : « Ayez le plus beau des royaumes, donnez-lui des citoyens intelligents et laborieux, des manufactures prospères, une agriculture productive; que les arts y fleurissent, que les ar-

chitectes y couvrent le sol de temples et de palais. Pour défendre tous ces biens, ayez encore la force, des armes de précision, des flottes de torpilleurs. Si la population reste stationnaire, si chaque année elle diminue en stature et en vigueur, la nation devra périr, et c'est pourquoi j'estime que le souci de la santé publique est le premier devoir des hommes d'Etat. »

CONCLUSIONS

A l'heure actuelle, plus que jamais la lutte doit être entreprise contre les fléaux sociaux dans les villes et dans les campagnes.

Le plus grand effort doit être porté contre la mortalité infantile, la syphilis et la tuberculose.

Des conditions de vie hygiénique doivent être assurées à tous et particulièrement aux familles nombreuses.

Vu :

Le Président de Thèse :
COUVELAIRE.

Vu et permis d'imprimer :

Le Recteur de l'Académie de Paris :
APPELL.

Vu :

Le Doyen :
ROGER.

BIBLIOGRAPHIE

- BARTHOLOMÉ METLINGER. — Régime des jeunes enfants. Augsbourg, 1473.
- BALLEXSERD. — Discours sur l'éducation des enfants depuis leur naissance jusqu'à l'âge de leur puberté. 1762.
- GUTSMUTHS. — Gymnastique pour la jeunesse. 1793.
- LEROY. — Traité de l'éducation physique des enfants. 1825.
- BOUCHUT. — Hygiène de la première enfance. 1862.
- UFFELMANN. — Traité pratique d'hygiène de l'enfance (Traduction Docteur G. Boehler). Steinheil, 1889.
- D^r WEYL. — Histoire de l'hygiène sociale (Traduction D^r R. André). Dunod et Pinat, 1910.
- COMBY. — Prophylaxie des maladies des enfants. Vigot, 1901.
- MAURICE. — Hygiène coloniale. Vigot, 1920.
- NYSTROM. — La Vie sexuelle et se lois. Vigot, 1920.
- D^r VARIOT. — La Puériculture. Vigot.
- Prof. PINARD. — La Puériculture.
- D^r A. LESAGE. — La Débilité arthritique chez l'enfant. Vigot.
- D^r Paul ARMAND-DELILLE. — La Culture de l'enfant. Vigot.
- Prof. LÉON BERNARD. — La Tuberculose (Cours d'hygiène).
- D^r BOELL. — L'hygiène du paysan. Paré, Angers, 1896.
- CHARRIN. — Le Vin et l'Hygiène. *Revue de Viticulture*, Paris, 1900.
- D^r COURGEY. — Feuilletés d'hygiène. Jouve, 1904.
- D^{rs} DEBOVE et PLICQUE. — Hygiène. Delagrave, 1907.
- D^r DUMAS. — Hygiène de l'alimentation. Montpellier, 1911.
- D^r Ch. FERNET. — Les Vertus hygiéniques. Masson, 1914.
- D^r HÉRICOURT. — L'Hygiène moderne. Flammarion, 1907.
- Traité d'hygiène. Sous la direction du Prof. CHANTEMESSE. Doin, 1906-1912.
- Paul JUILLERAT. — L'Hygiène du logement. Delagrave, 1909.

- D^r LAFFAGE. — La Santé par l'exercice. Maloine, 1918.
- D^r PAGÈS. — Hygiène des sédentaires. Librairie universelle, 1905.
- D^r PAGÈS. — L'Hygiène pour tous, Naud, 1903.
- H. DELAUNAY. — L'Hygiène publique à travers les âges. Vigot, 1906.
- D^{rs} MÉRY et GÉNÉVRIER. — Hygiène scolaire, Baillière, 1914.
- Prof. GRASSET. — L'Hygiène sociale. Coulet, Montpellier, 1905.
- D^r TISSIÉ. — L'Education physique. 1919.
- D^r TOULOUSE. — Comment conserver sa santé. Hachette, 1914.
- D^r BAUDOUIN. — La Protection de la santé publique à l'époque pré-historique. De Blais et Roy, Poitiers, 1910.
- LUMSDEN L. L. — Rural sanitation. Washington, 1918.
- D^r Georges MOULY. — Manuel d'hygiène rurale. Maloine, 1914.
- D^r Fernand MIGNOT. — Le Péril vénérien. O. Doin, 1905.
- Prof. J. COURMONT. — Précis d'hygiène. Masson, 1921.
- D^r GOOD. — Hygiène et morale. Bousrez, Poitiers.
- D^r VALUDE. — L'Œil, hygiène. Larousse.
- D^r Max LEGRAND. — L'Oreille, hygiène. Larousse.
- Prof. A. CALMETTE. — Education sexuelle. Masson, 1920.
- D^r Ch. FERNET. — Principes d'hygiène, Maloine.
- D^r Paul GODIN. — Les droits de l'enfant. Maloine.
- D^r Henri FICHER. — Hygiène sexuelle. Ollier-Henry, 1903.
- Prof. GRASSET. — Thérapeutique des maladies du système nerveux.
- D^r LAUMONIER. — L'arthritisme. Larousse.
- G. COMPAYRE. — Education intellectuelle et morale. Delaplane, 1912.
- Prof. A. PINARD. — Hygiène sociale (Comité National, 1, rue Taitbout, Paris).
- D^{rs} QUEYRAT et SICARD DE PLAULOLES. — Manuel d'éducation prophylactique, Maloine, 1922.
-

